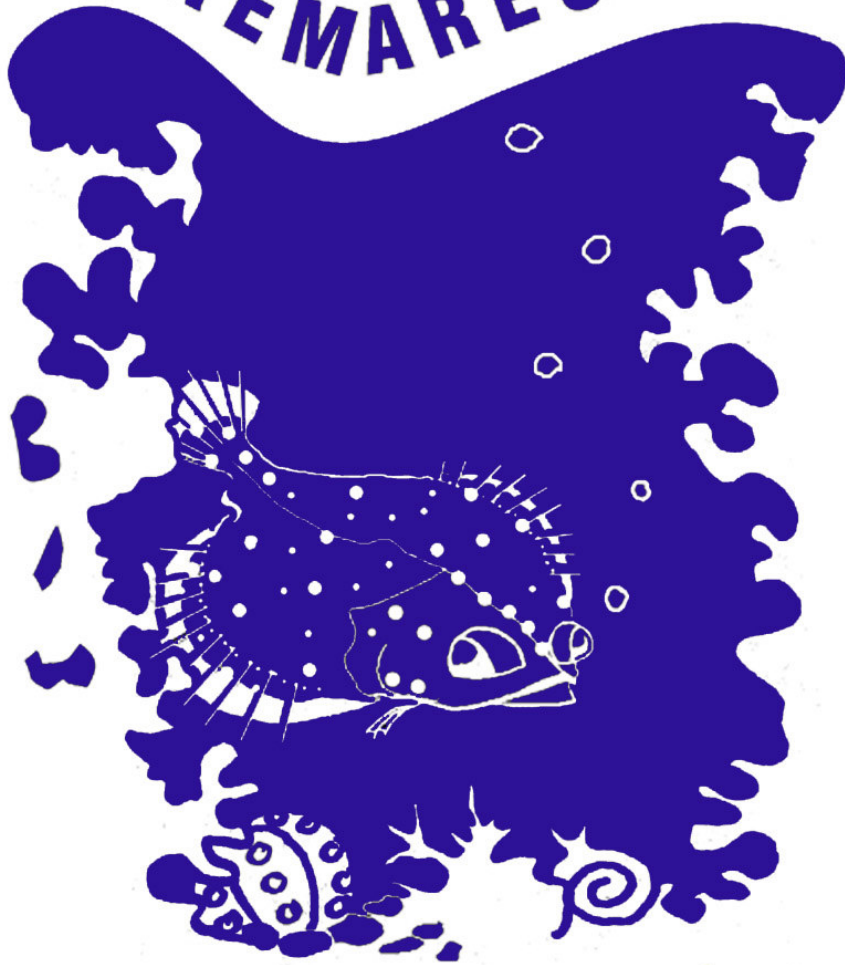


TAREMARESVØM



B R A T T V Å G

Brattvåg svømmehall

11.- 12. januar 2014



BRATTVÅG
SVØMMEKLUBB

TILSLUTTET NORGES SVØMMEFORBUND

Taremaresvøm

Åpent og rekruttstevne - Brattvåg 11. –12. januar 2014

Med NSF's godkjenning, i følge terminliste og etter NSF's lover og regler innbyr Brattvåg Svømmeklubb til åpent og rekrutt-stevne i Brattvåg Svømmehall 11. – 12. januar 2014.

Bassenget: 25 m ferskvann, ca 27 grader celsius, 6 baner med bølgebrytende baneskillere.
Bruk av badehette er påbudt i bassenget.

Tidtaking: Elektronisk

Stevnestart: Lørdag 11. Januar kl 11.00 innsvømming kl 09.30 – 10.45
Søndag 22. Januar kl 10.00 innsvømming kl 09.00 – 09.55

Lagledermøte: Lørdag kl. 10:00

Åpent stevne: Inndeling: Årsklasser og senior
Stafett: Senior / junior, mix medley ei klasse.
Årsklasse f.2004 kan delta på øvelsene i åpen klasse etter gjeldende regler

Premiering: Deltagerpremie til alle. 1/3 premiering individuelt, med premier fra Swimshop og lag får medlajer. Bestemannspremier til beste jente og gutt i årsklasse 2002 for høyeste poengsum på en enkeltøvelse etter NFS's tabell. Deltagerpremie for klasse 2002, 2003 og 2004.

Startkontingent: Kr.75,- pr. individuell start. Stafett: kr 150,- pr. lag.
Kr 75,- pr. rekrutt uansett antall starter (gjelder også for de som er f.2004).
Faktura blir sendt ut i etterkant, med ev. etterpåmeldinger og overnatting på skole.
Ved påmelding skal det sendes med telefonnummer og epost til kasserer/økonomiansvarlig i klubben.

Påmelding: Påmelding sendes fortrinnsvis på e-post til: oystein.grytten@mimer.no
Vi bruker Jechsoft Victoria. Stevneoppsett kan lastes ned fra medley.no.

Påmeldingsfrist: Påmeldingen må være oss i hende **senest søndag 5. januar**.
Etteranmeldelse godtas på lagledermøte, dersom det er plass i heatene.

Kontaktperson: Iren Hildre, Fjellbu 57, 6270 Brattvåg, tlf. 702 15 973 / 916 08 584
e-post: irelein@online.no

Skoleovernatting kan ordnes på: Brattvåg Ungdomsskule – Henvendelse til Iren Hildre – tlf.916 08 584 eller e-post irelein@online.no – Overnatting kr. 100,- pr. person (uansett om det er en eller to overnattinger).

Fellesmiddag laurdag kveld: Etter stevnet laurdag, blir det felles middag. Lasagne med brød og salat levert frå Kulturkafeen i Brattvåg. Dette er tenkt som ei sosial affere, og vi håpar at mange blir med. Pris er **120 kr** pr pers. Sidan maten må bestillast på førehand må vi ha påmelding frå klubbane på kor mange som vil vere med på middagen. Antal som vil kjøpe middag sendast inn saman med påmeldinga til stemnet. Litt justering av antall kan vi akseptere, det må då takast rett før eller etter lagledermøtet. Dei som skal overnatte, som ikkje vil vere med på middagen, kan ordne seg mat sjølv på vanleg måte på kjøkkenet.

Øvelsesoppsett Lørdag 11.januar:

Stevnestart kl. 11.00 (Innsvømming kl. 09.30)

Øv. nr.	Øvelse	
01	400 m fri	Jenter
02	400 m fri	Gutter
03	50 m rygg	Jenter
04	50 m rygg	Gutter
05	100 m IM	Jenter
06	100 m IM	Gutter
07	200 m bryst	Jenter
08	200 m bryst	Gutter
09	4 x 50 m LM MIX	Blandet 2+2, ei klasse
Pause 30 min, oppvarming rekrutter mulig.		
101	25 m fri	Miks REKRUTT
102	25 m butterfly	Miks REKRUTT
103	50 m bryst	Miks REKRUTT
104	100 m fri	Miks REKRUTT
105	4 x 25 m fri	Blandet 2 + 2 REKRUTT
Pause 5 min		
10	200 m butterfly	Jenter
11	200 m butterfly	Gutter
12	100 m rygg	Jenter
13	100 m rygg	Gutter
14	100 m fri	Jenter
15	100 m fri	Gutter
16	200 m IM	Jenter
17	200 m IM	Gutter
Pause 10 min		
18	4 x 50 m fri	Jenter
19	4 x 50 m fri	Gutter

Pausene kan bli justert på lagledermøte.

Øvelsesoppsett Søndag 20. januar :

Stevnestart kl. 10.00 (Innsvømming kl. 09.00)

Øv. nr.	Øvelse	
20	800 m fri	Jenter
21	800 m fri	Gutter
22	50 m bryst	Jenter
23	50 m bryst	Gutter
24	100 m butterfly	Jenter
25	100 m butterfly	Gutter
26	50 m fri	Jenter
27	50 m fri	Gutter
Pause 30 min, oppvarming rekrutt mulig		
106	25 m rygg	Miks REKRUTT
107	25 m bryst	Miks REKRUTT
108	50 m rygg	Miks REKRUTT
109	50 m fri	Miks REKRUTT
Pause 5 min		
28	200 m rygg	Jenter
29	200 m rygg	Gutter
30	50 m butterfly	Jenter
31	50 m butterfly	Gutter
32	100 m bryst	Jenter
33	100 m bryst	Gutter
Pause 5 min		
34	4 x 50 m LM	Jenter
35	4 x 50 m LM	Gutter

Pausene kan bli justert på lagledermøte.