



Åpent stevne og Rekruttstevne

Brattvåg – søndag 16. november 2014

Med NSF's godkjenning, i følge terminliste og etter NSF's lover og regler innbyr Brattvåg Svømmeklubb til åpent stevne med innlagt rekruttstevne i Brattvåg Svømmehall.

- Stevnestart:** kl 11:30
- Innsvømming:** kl 10:15 – 11:15
- Lagledermøte:** kl 10:45
- Bassenget:** 25 m ferskvann, ca 27 grader Celsius, 6 baner med bølgebrytende baneskillere. Det er påbudt å bruke badehette i bassenget.
- Tidtaking:** Elektronisk
- Premiering:** 1/3 premiering individuelt og lag, junior og senior (MIX stafett deles ikke inn i junior/senior). Deltagerpremie til rekrutter og til 02-, 03- og 04-modeller som deltar i åpen klasse.
- Påmelding:** Påmeldingen må være oss i hende **senest mandag 10. november**. Vi bruker Jechsoft Victoria. Send uni_p.txt fil eller vanlig påmeldingsskjema. **Påmelding til Øystein Grytten på e-post: oystein.grytten@mimer.no** eller til postadresse: Øystein Grytten, 6264 Tennfjord. Tlf 48 19 52 51. Etteranmelding godtas hvis det er ledig plass i heatene.
- Startkontingent:** kr 75,- pr. individuell start / kr 150,- pr lagstart. 75 kr pr. rekrutt uansett antall starter (gjelder også for de som er f.2004 i åpent stevne)
Faktura blir sendt ut i etterkant.
- Kiosk:** Salg av baguetter, frukt, kaker, kaffe, pølser, brus m.m.
- Kontaktperson:** Iren Leine Hildre, Fjellbu, 6270 Brattvåg, tlf. 91 60 85 84
e-post: irelein@online.no

Øvelsesoppsett

Ø.nr.	Øvelse		
1	400 fri	Jenter	
2	400 fri	Gutter	
3	100 bryst	Jenter	
4	100 bryst	Gutter	
5	50 fri	Jenter	
6	50 fri	Gutter	
7	200 IM	Jenter	
8	200 IM	Gutter	
9	100 rygg	Jenter	
10	100 rygg	Gutter	
11	4x50 LM MIX	Blandet 2+2	1 klasse!
	Pause 30 min før rekruttene begynner. Til oppvarming for rekrutter.		
101	50 fri	Miks	Rekrutt
102	25 rygg	Miks	Rekrutt
103	25 butterfly	Miks	Rekrutt
104	50 bryst	Miks	Rekrutt
105	4x25 fri	Blandet	Rekrutt
	Premieutdeling Rekrutter		
12	200 rygg	Jenter	
13	200 rygg	Gutter	
14	100 fri	Jenter	
15	100 fri	Gutter	
16	50 rygg	Jenter	
17	50 rygg	Gutter	
18	100 butterfly	Jenter	
19	100 butterfly	Gutter	
20	50 bryst	Jenter	
21	50 bryst	Gutter	
	Pause 5 min		
22	4x50 fri	Jenter	
23	4x50 fri	Gutter	

Velkommen til Brattvåg !