



## LÅMØ kvalik

**Garnes, 17. og 18. januar 2015**

I henhold til terminlisten innbyr Arna SLK til LÅMØ-kvalifiseringsstevne i svømmebassenget på Garnes ungdomsskole.

Stevnet blir avviklet etter NSF lover og regler. ÅM kvalifiseringen er for gutter 11-16 år (2004-1999) og jenter 11-16 år (2004-1999).

Bassenget har 4 baner og holder ca 26,5 grader. Det er liten tilskuerkapasitet i hallen, men tilknyttet gymsal vil være tilgjengelig. Det blir manuell tidtaking.

Startkontingent kr 60,- pr individuell start. 1/3 premiering samt deltakerpremie til alle født 2003 og 2004.

For å begrense stevnetiden, vil vi oppfordre trenerne i klubbene til å nøye vurdere hvilke 10-, 11- og 12-åringer som behersker de enkelte øvelsene og om de har muligheter for å kvalifisere seg til LÅMØ.

Det vil være mulig å kjøpe mat, kaffe og annen drikke under stevnet.



Arna Treningssenter

### Øvelser lørdag 17. januar

1. 50 butterfly, gutter 04
2. 50 butterfly, jenter 04
3. 200 bryst, gutter 99-03
4. 200 bryst, jenter 99-03
5. 100 bryst, gutter 04
6. 100 bryst, jenter 04
7. 200 IM, gutter 99-04
8. 200 IM, jenter 99-04

### Øvelser søndag 18. januar

9. 400 fri, jenter 99-04
10. 400 fri, gutter 99-04
11. 200 rygg, jenter 99-03
12. 200 rygg, gutter 99-03
13. 100 rygg, jenter 04
14. 100 rygg, gutter 04
15. 100 butterfly, jenter 99-03
16. 100 butterfly, gutter 99-03

### Program lørdag og søndag

Innsvømming kl 09.00  
Stevnestart kl 10.00  
Lagledermøte kl 09.15

### Påmelding

Sendes til [stevne@arnask.no](mailto:stevne@arnask.no) innen søndag 11. januar. Vi tar ikke etteranmelding.

Elektronisk påmelding ved bruk av UNI\_P (Prima format) fra Victoria.

Kontaktperson er Kristian Blom, telefon 916 42 072.

Startkontingent betales til bankkontonr: 3633.51.24450 innen 11. januar.