



ÆLGSPRINTEN

Åpent approbert stevne

og rekrutt stevne

17.-18. OKTOBER 2015



- Bassenget:** 25 meter, har 8 baner, med bølgedempende baneskillere, ferskvann og en temperatur på 25 grader.
- Tidtaking:** Elektronisk tidtaking med lystavle. Victoria resultatsystem og livetiming.
- Klasseinndeling:** Senior. Alle klasser fra 11 år til senior. Rekrutter i eget stevne. 10-åringene kan delta i den approberte delen av stevne. Stevne er åpent for funksjonshemmende. Stafetter kun en klasse.
- Påmelding:** Påmelding må være oss i hende 11.oktober. Etteranmeldelse godtas ved ledig plass i heat mot dobbel startkontingent. Påmelding fortrinnsvis elektronisk. Bruk ellers NSF skjema (maskinskrevet) eller maskinskrevet liste med samme opplysninger. Påmelding sendes samlet for hver klubb, på fil til: stevne@namsos-sk.org
- !! Husk atskilte påmeldinger for Åpent stevne og Rekrutt !!**
- Startkontingent:** Kr 100,- pr individuell start. Kr 200,- pr lagstart. Rekrutt: Kr 100,- pr dag.
- Start- og resultatlister:** Legges ut på svømmeklubbens Internettsider og livetiming. <http://www.namsos-sk.org/>
- Premiering:** Individuelle øvelser: 1/3 dels premiering.
Stafetter: Medalje premiering, 1 klasse
Rekrutter: En premie pr dag. (gjelder også 10 åringer i app. stevne)
Alle 11- og 12-åringer vil få deltakerpremie.
- Premieutdeling:** Premier til rekruttene deles ut etter avsluttet rekrutt økt. Øvrige premier hentes fortløpende ved oppsatt premiebord. Uavhentede premier ettersendes ikke!
- Stevnestart:** Lørdag kl. 16.00, og søndag kl.10.00
- Innsvømming:** Innsvømming lørdag fra kl.15.00, og søndag fra kl.09.00
- Lagledermøte:** Lørdag kl.15.00 og søndag kl. 09.00
- Overnatting/
Matservering:** Vi kan tilby overnatting på skole for kr 100,- pr natt pr. utøver/ledsager. Overnatting på skole med middag lørdag og frokost søndag (inklusive matpakkesmøring til lunsj), samlet pris kr. 375 pr. Person. Gi beskjed om evt allergier ved bestilling. Bestilling sendes til roy.enge@ntebb.no og betales sammen med påmelding.
- Betaling:** **Startkontingenter, overnatting og mat innkreves i etterkant av stevnet til konto 4400.40.82149.**

Øvelser ÅPENT stevne:

NB! 200 bytterfly er lagt til siden opprinnelig innbydelse fra 25/8 som øvelse 33 og 34. Disse kjøres som siste øvelser på lørdag, etter øvelse 14.

Lørdag

ØKT 1	1	100 B fly Menn
	2	100 B fly Kvinner
	3	200 fri Menn
	4	200 fri Kvinner
	5	50 Bryst Menn
	6	50 Bryst Kvinner
	7	4 x 50 LM Menn
	8	4 x 50 LM Kvinner
		PAUSE
		Rekrutt stevne
ØKT 2	9	100 IM Kvinner
	10	100 IM Menn
	11	100 Rygg Kvinner
	12	100 Rygg Menn
	13	50 Fri Kvinner
	14	50 Fri Menn

NB 33 200 Butterfly kvinner

NB 34 200 Butterfly menn

Søndag

ØKT 3	15	100 Fri Kvinner
	16	100 Fri Menn
	17	200 Bryst Kvinner
	18	200 Bryst Menn
	19	200 Rygg Kvinner
	20	200 Rygg Menn
	21	50 Butterfly Kvinner
	22	50 Butterfly Menn
		PAUSE
		Rekrutt stevne
ØKT 4	23	400 Fri Menn
	24	400 Fri Kvinner
	25	100 Bryst Menn
	26	100 Bryst Kvinner
	27	50 Rygg Menn
	28	50 Rygg Kvinner
	29	200 IM Menn
	30	200 IM Kvinner
	31	4 x 50 Fri Menn
	32	4 x 50 Fri Kvinner

Øvelser REKRUTT stevne:

Lørdag

	81	50 Fri Jenter
	82	50 Fri Gutter
	83	25 Bryst Jenter
	84	25 Bryst Gutter

Søndag

	85	25 fri Jenter
	86	25 Fri Gutter
	87	25 Rygg Jenter
	88	25 Rygg Gutter
	89	4x25 Fri Mix