



# LÅMØ kvalik

**Garnes, 16. og 17. januar 2016**

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

Stevnet blir avviklet etter NSF lover og regler. ÅM kvalifiseringen er for gutter 11-16 år (2005-2000) og jenter 11-16 år (2005-2000).

Bassenget har 4 baner og holder ca. 26,5 grader. Det er liten tilskuerkapasitet i hallen, men gymsal vil være tilgjengelig, og vi satser på koselig kafé i foajeen rett utenfor bassenget.

Det blir elektronisk tidtaking med Livetiming. (Forbehold om at utleier av tidtakeranlegg har alt klart til stevnet)

Startkontingent kr 75,- pr individuell start. 1/3 premiering samt deltakerpremie til alle født 2005 og 2004.

Stevnet er beregnet for alle i LÅMØ alder, og vi håper på god oppslutning. Vurder likevel hvilke 10-, 11- og 12-åringer som behersker de enkelte øvelsene og om de har muligheter for å kvalifisere seg til LÅMØ.

Hjertelig velkommen!



Arna Treningssenter

## Øvelser lørdag 16. januar

1. 50 butterfly, gutter 05
2. 50 butterfly, jenter 05
3. 200 bryst, gutter 00-04
4. 200 bryst, jenter 00-04
5. 100 bryst, gutter 05
6. 100 bryst, jenter 05
7. 200 IM, gutter 00-05
8. 200 IM, jenter 00-05

## Øvelser søndag 17. januar

9. 400 fri, jenter 00-05
10. 400 fri, gutter 00-05
11. 200 rygg, jenter 00-04
12. 200 rygg, gutter 00-04
13. 100 rygg, jenter 05
14. 100 rygg, gutter 05
15. 100 butterfly, jenter 00-04
16. 100 butterfly, gutter 00-04

## Program lørdag og søndag

Innsvømming kl 09.00  
Stevnestart kl 10.00  
Lagledermøte kl 09.10

## Påmelding

Sendes til [stevne@arnask.no](mailto:stevne@arnask.no) innen søndag 10. januar. Etteranmelding ved plass i heat.

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

Kontaktperson er Kristian Blom, telefon 916 42 072.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet. Oppgi e-post for faktura ved påmelding.