



NÆRØYSUNDLEKENE 2016

RØRVIK 12. – 13. MARS

Rørvik Svømme & Livrednings klubb

har gleden av å invitere til Nærøysundlekene 2016 i

Rørvik svømmehall, 12. – 13. mars 2015.

Stevnet arrangeres med NSF's godkjenning og går etter NSF's lover og regler.

Bassenget:

25 meter med 4 baner med bølgedempende baneskiller.

Bassenget har ferskvann(klor)og har en temperatur på ca. 27 °C.

Tidtaking:

Elektronisk tidtaking. Vi håper å ta i bruk vårt nye elektroniske tidtakeranlegg.

Klasseinndeling:

Senior. Alle klasser fra 11 år til senior.

Rekrutter i eget stevne. 10-åringene kan delta i den approberte delen av stevnet.

Stevne er åpent for funksjonshemmede.

Stafetter kun en klasse.

Påmelding:

Påmelding må være oss i hende innen torsdag 3. mars 2016.

Etteranmeldelse vil gi dobbel startkontingent. Påmelding fortrinnsvis elektronisk og med liste fra Kobben eller annet program med PRIMA format. Bruk ellers NSF skjema (maskinskrevet) eller maskinskrevet liste med de samme opplysninger. (exel) **Husk adskilte påmeldinger for approbert/rekrutter.**

Påmelding sendes til: yingve.rosenvinge@proffice.no

Stevneansvarlig

Kari-Janne Williksen, mobil: 905 11 097

Sekreteriat/påmeldinger

Yngve Rosenvinge, mobil: 400 21 589

Startkontingent:

Kr 100,- pr individuell start. Kr 200,- pr lagstart. Rekrutt: Kr 100,- pr dag.

Startkontingent og overnatting betales før stevnestart til konto **4482 05 53567**

Øvelser åpent stevne:

| LØRDAG | | | | SØNDAG | | | |
|--------------------------------------|-----------|----|---------------|--------------------------------------|-----------|----|--------------|
| | ØVELSE NR | | DISTANSE | | ØVELSE NR | | DISTANSE |
| | D | H | | | D | H | |
| ØKT 1 START KL. 13.00 | 1 | 2 | 400 fri | ØKT 3 START KL. 09.00 | 19 | 20 | 400 medley |
| | 3 | 4 | 50 bryst | | 21 | 22 | 50 rygg |
| | 5 | 6 | 100 rygg | | 23 | 24 | 100 fri |
| | 7 | 8 | 200 medley | | 25 | 26 | 200 bryst |
| Pause approbert/start rekrutt stevne | | | | Pause approbert/start rekrutt stevne | | | |
| ØKT 2 START KL. | 9 | 10 | 100 butterfly | ØKT 4 START KL. | 27 | 28 | 50 butterfly |
| | 11 | 12 | 200 fri | | 29 | 30 | 200 rygg |
| | 13 | 14 | 100 medley | | 31 | 32 | 100 bryst |
| | 15 | 16 | 50 fri | | 33 | 34 | 4X50 fri |
| | 17 | 18 | 4X50 Medley | | | | |

Øvelser Rekrutt stevne:

| LØRDAG | | SØNDAG | |
|-----------|----------------|-----------|----------------|
| ØVELSE NR | DISTANSE | ØVELSE NR | DISTANSE |
| 35 | 25 FRI J | 44 | 50 FRI J |
| 36 | 25 FRI G | 45 | 50 FRI G |
| 37 | 50 BRYST J | 46 | 25 BRYST J |
| 38 | 50 BRYST G | 47 | 25 BRYST G |
| 39 | 25 RYGG J | 48 | 50 RYGG J |
| 40 | 25 RYGG G | 49 | 50 RYGG G |
| 41 | 25 BUTTERFLY J | 50 | 4 X 25 FRI MIX |
| 42 | 25 BUTTERFLY G | | |
| 43 | 4X50 FRI MIX | | |

Premiering:

- Approbert stevne(individuell): 1/3 dels premiering
- Stafetter: Medaljer
- Bestemannspremie (kvinne/mann) Høyeste poengscore (FINA 2015) etter 4 beste øvelser.
- 10-12 åringer i henhold til gjeldende regler.
- **Premieutdeling**
 - Rekrutter får sine premier ved samlet premieutdeling i svømmehallen lørdag og søndag etter endt rekruttstevne
 - Approberte får premier på Norveg lørdag kveld og ved premieutdeling i bassenget etter endt øvelse på søndag.

Innsvømming:

Innsvømming lørdag fra kl. 12.00, og søndag fra kl. 08.00.

Lagledermøte:

Lørdag klokken 12.00, søndag klokken 08.00

Stevnekontor:

Åpent fra kl. 12.00 på lørdag og fra kl. 09.00 søndag

Ved stor deltakelse, kan tider bli justert.

Alle påmeldte klubber vil få beskjed om dette.

Overnatting:

Vi kan tilby overnatting på skole for kr 100,- pr. person pr. natt. (Behov sendes sammen med påmelding).

Mat og premieutdeling:

Lørdag kveld vil det bli bespising og premieutdeling for approberte på **Restaurant Norveg**.

Det tilbys følgende retter:

Norveg har buffet-meny;

- Valg 1: Tacogryte med ris og salat + brus. 125 kr pr. person
- Valg 2: Pølse med pommes frites + brus 100 kr pr. person.

Valg av meny **MÅ** oppgis sammen med påmeldingen.

Dommere:

PS: Vi har noen utfordringer med å stille nok dommere til dette stevnet også. Hvis noen ønsker å ta med seg dommertrøya så er dere hjertelig velkommen. Vi har 13 lærevillige dommeraspiranter som står klar til dere kommer.

Vel møtt til årets Nærøysundleker

