

## VS-Medley 12-13 november 2016



Vestkantsvømmerne inviterer til – VS Medley i svømmehallen på Ågotnes.

Stevnet er approbert og følger NSF sine lover og regler.

Stevnet er åpent for senior, junior, funksjonshemmede og Masters. Bassenget har 6 baner og holder ca 27 grader. Det vil bli elektronisk tidtaking.

### Tidskjema

lørdag	
Innsvømming	kl. 15.00
Lagledermøte	kl. 15.10
Stevnestart	kl. 16.00

Søndag	
Innsvømming	kl. 10.00
Lagledermøte	kl. 10.10
Stevnestart	kl. 11.00

**Påmelding:** på e-mail til [stevne@vestkantsvommerne.no](mailto:stevne@vestkantsvommerne.no) fortrinnsvis uni\_p fil fra Victoria. **Innen 02. november kl. 20.00.**

### Startkontigent:

kr. 75.- pr. ind. start 2005 – og eldre.

Kr. 80.- for hele stevnet for årsklasse 2006 og 2007 uavhengig av ant. Starter kr. 150.- pr. lag start

**Startkontingenter** vil bli fakturert i etterkant av stevnet.

**Etteranmelding** - mot dobbel startavgift og hvis plass i heat. Klubber som har strykninger på egne utøvere får prioritet mht. etteranmeldinger.

**Premiering:** 1/3 premiering for aldersklasse 2005 og eldre samt lik premiering (1 deltakerpremie for hele stevnet) til aldersklassene 2004-2007

For stafettene er det premie for 1.-3. plass i hver av klassene, yngre junior (2003-2007), eldre junior (1997-2002) og senior (1996-oe)



## Øvelser:

lørdag			søndag		
Øv.nr	Dist	Klasse	Øv.nr	Dist	Klasse
1	400m IM	Jenter	11	400m IM	Gutter
2	200m IM	Gutter	12	200m IM	Jenter
3	100m IM	Jenter	13	100m IM	Gutter
4	50m butterfly	Gutter	14	50m butterfly	Jenter
5	50m rygg	Jenter	15	50m rygg	Gutter
6	50m bryst	Gutter	16	50m bryst	Jenter
7	50m fri	Jenter	17	50m fri	Gutter
8	4*50m medley	Gutter	18	400m fri	Jenter
9	4*50m medley	Jenter	19	400m fri	Gutter
10	800m fri	Mix	20	1500m fri	Mix

For øvelsene 10, 18, 19 og 20 vil det innføres heatbegrensinger (max 2 heat for øvelse 10 og 1 heat for øvelse 20. For øvelse 18 og 19 vil svømmere i alderen 10-15år prioriteres (Låmø kvalik).

### Kontaktpersoner

Stevneleder: Jan Kenneth Antun, [jken-ant@online.no](mailto:jken-ant@online.no), tlf 932 85 185

Påmelding: Charlotte Bjarnoll - [stevne@vestkantsvommerne.no](mailto:stevne@vestkantsvommerne.no), tlf 456 64 743

### Viktig info re. 2007 årsklassen:

På Svømmetinget april 2016 ble det åpnet opp for at 9 års klassen kan starte på approberte stevner. VS Medley er det første stevne i regionen som inviterer med denne aldersgruppen, men har av hensyn til svømmerne valgt å begrense øvelsesutvalget i denne klassen til kun 50m øvelsene samt 100m IM. Vi ber allikevel om at trenere og lagledere **IKKE** melder på utøvere i 2007 klassen som ikke har full kontroll på svømmeregler eller mangler andre svømmetekniske ferdigheter.

Svømmernes første stevne skal være en positiv opplevelse og det blir det ikke om utøver har problemer med å svømme distansen pga manglende ferdigheter eller blir disket av andre årsaker.

**Kafeteria** Vi vil ha en rikholdig kafeteria med salg av mat og drikke under stevne. Det vil også bli salg av svømmeutstyr.

<http://vestkantsvommerne.no/>



## Overnatting

For de som har behov for det kan vi tilby overnatting:

- Gymsal på Ågotnes skole.  
For å reservere plass, kontakt stevneleder Jan Kenneth Antun [jken-ant@online.no](mailto:jken-ant@online.no) snarest
- Overnatting på [Ågotnes hotell](http://www.agotneshotel.no), som ligger like ved svømmehallen.  
Pris kr. 595,- pr natt pr. rom. For bestilling av hotellrom, ring 56 31 55 10 eller book via hjemmeside [www.agotneshotel.no](http://www.agotneshotel.no). Oppgi *Vestkantsvømmerne* som referanse.

## Felles middag / arrangement lørdag kveld

På Tranevågen ungdomsskole (rett ovenfor svømmehall) lager vi til felles arrangement fra kl. 20.00.

Vi håper så mange som mulig har lyst å være med på sosial treff på tvers av alle svømmegrupper.

Først blir det servering av taco fra [Publick kafè](http://publickkafe.no) og bar på Ågotnes for de som har bestilt dette. Pris kr. 100,- pr. person (inkl. vann til drikke). Påmelding samtidig som påmelding til stevne

Etter maten kan de som ønsker få se film. Dette er gratis for alle som ønsker å være med. Vi holder på til kl. 22.00.

