



SPAREBANKEN MØRE

Jugendsvøm 2018



Lørdag 28.- søndag 29. april 2018

Aalesunds Svømme- og Livredningsklubb har gleden av å invitere til årets **Jugendsvøm** på Moa Svømmehall i Ålesund. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler. Det benyttes elektronisk tidtaking.

Aask ønsker unge (14-25 år) dommere velkommen til å dømme hos oss. Disse vil få godtgjørelse på minimum kr. 100 pr. økt de dømmer. Om dommere fra andre klubber har anledning til å stille for å hjelpe, ønskes disse også velkommen til oss.

Vi har kioskserving under hele stevnet.



SPAREBANKEN MØRE

- Deltagelse:** Stevnet er åpent for Master, senior og årsklasser. Årsklasse 2009 kan delta på øvelsene i åpen klasse etter gjeldende regler. Det blir arrangert eget rekruttstevne lørdag og søndag. I øvelser merket med KM i oppsettet kan alle delta, men kun svømmere som er med i kretsen kan bli kåret til kretsmester.
- Bassenget:** 25 meter ferskvann, 27 grader og seks bølgebrytende baneskillere.
- Tidtaking:** Hallen har elektronisk tidtakertavle. Vi kjører Jechsoft Victoria.
- Premiering:** 1/3 premiering individuelt og lag. Bestemannspremier, gavekort fra GMAX til beste poengsum jente 2004 og beste poengsum gutt 2003 på stevnet utdeles søndag. For deltakere i årsklasser 9-12 er det deltagerpremie til alle. Utdeling av kretsmedaljer skjer i pausen på søndag.
- Påmelding:** Epost: stevner@aask.no Påmeldingsansvarlig er Ingvald Kaldhussæter. **Påmelding senest onsdag 18. april klokka 24.**
- Etterpåmelding:** Ved ledig plass i heat. Ordnes på lagledermøte på lørdag. Etterpåmelding faktureres dobbel startkontingent.
- Startkontingent:** Kr. 100 pr. øvelse individuelt og for lag kr. 200. Årsklasse 2008/2009 og rekrutter kr. 100 for heile stevnet. AaSLK fakturerer klubbene i etterkant av stevnet. Send e-postadresse for faktura sammen med påmelding.
- Stevnestart:** **Approbert stevne:**
Lørdag kl. 10:00, innsvømming fra kl 08:30-09:45.
Søndag kl. 10:00, innsvømming fra kl 08:30-09:45.
Pauser blir bestemt på lagledermøtet.
Rekruttstevne:
Lørdag og søndag i pause på approbert stevne.
- Lagledermøte:** Lørdag under innsvømming, kl. 09:00.



SPAREBANKEN MØRE

Øvelsesoppsett Jugendsvøm 2018:

Lørdag 28. april (10:00)

Øvelse 1	1500 fri gutter (KM-øvelse)
Øvelse 2	1500 fri jenter (KM-øvelse)
Øvelse 3	100 meter rygg gutter
Øvelse 4	100 meter rygg jenter
Øvelse 5	100 meter butterfly gutter
Øvelse 6	100 meter butterfly jenter
Øvelse 7	200 meter bryst gutter (KM-øvelse)
Øvelse 8	200 meter bryst jenter (KM-øvelse)

Pause med rekruttstevne, se eget øvelsesoppsett

Øvelse 11	400 meter IM gutter
Øvelse 12	400 meter IM jenter
Øvelse 13	50 meter butterfly gutter (KM-øvelse)
Øvelse 14	50 meter butterfly jenter (KM-øvelse)
Øvelse 15	50 meter bryst gutter
Øvelse 16	50 meter bryst jenter
Øvelse 17	200 meter fri gutter
Øvelse 18	200 meter fri jenter
Pause 5 minutt	
Øvelse 19	4x50 meter fri MIX



SPAREBANKEN MØRE

Søndag 29. april (10:00)

Øvelse 20	400 meter fri gutter
Øvelse 21	400 meter fri jenter
Øvelse 22	200 meter IM gutter
Øvelse 23	200 meter IM jenter
Øvelse 24	50 meter rygg gutter
Øvelse 25	50 meter rygg jenter
Øvelse 26	100 meter fri gutter (KM-øvelse)
Øvelse 27	100 meter fri jenter (KM-øvelse)

Pause med rekruttstevne, se eget øvelsesoppsett

Øvelse 28	100 meter bryst gutter
Øvelse 29	100 meter bryst jenter
Øvelse 30	100 meter IM gutter
Øvelse 31	100 meter IM jenter
Øvelse 32	200 meter rygg gutter
Øvelse 33	200 meter rygg jenter
Øvelse 34	50 meter fri gutter
Øvelse 35	50 meter fri jenter

Pause 5 minutt

Øvelse 38	4x50 meter IM MIX
-----------	-------------------

Utdeling av bestemannspremier jenter 2004 og gutter 2003.



SPAREBANKEN MØRE



Øvelsesoppsett rekruttstevne:

Lørdag 28. april i pausen på approbert stevne

Øvelse 1	25 meter fri MIX
Øvelse 2	25 meter rygg MIX
Øvelse 3	50 meter bryst MIX
Øvelse 4	50 meter fri MIX
Øvelse 5	100 meter IM MIX
Øvelse 6	4x25 meter fri stafett MIX

Søndag 29. april i pausen på approbert stevne

Øvelse 7	25 meter butterfly MIX
Øvelse 8	25 meter bryst MIX
Øvelse 9	50 meter butterfly MIX
Øvelse 10	50 meter rygg MIX
Øvelse 11	100 meter fri MIX



SPAREBANKEN MØRE



Hotelltilbud

Scandic Parken
Storgata 16
Ålesund
+47 70 13 23 00

Overnatting SBM svøm:

Bestilling gjøres direkte til hotellet, og en gir da beskjed om at det er overnatting i forbindelse med Jugendsvøm 2018, AaSLK

Avtalepriser:

Enkeltrom: 675,-

Dobbeltrom: 415,- per person

Trippelrom (begrenset antall): 390,- per person

Mulighet for å smøre med seg matpakke for 85,-