



VINTERSTEVNET

Åpent approbert stevne og rekrutt stevne
2. OG 3. FEBRUAR 2019



Bassenget:	25 meter, har 8 baner, med bølgedempende baneskillere, ferskvann og en temperatur på ca 25 grader.
Tidtaking:	Elektronisk tidtaking med lystavle. Victoria resultatsystem og livetiming.
Klasseinndeling:	Senior. Alle klasser fra 11 år (født 2008) til senior. Alle født 2009 og 2010 kan delta i den approberte delen av stevne. Stevnet er åpent for funksjonshemmende. Stafetter kun en klasse. Rekrutter i eget stevne.
Påmelding:	Påmelding senest innen 23. januar kl 24:00. Etteranmelding kan godtas ved ledig plass i heat mot dobbel startkontingent. Påmelding elektronisk foretrekkes. NSF skjema (maskinskrevet) eller maskinskrevet liste med samme opplysninger kan godtas. Påmelding skal sendes <u>samlet for hver klubb</u> , til epostadresse: stevne@namsos-sk.org !! Husk adskilte påmeldinger for Åpent stevne og Rekrutt !!
Startkontingent:	Kr 100,- pr individuell start, kr 200,- pr lagstart. Fødselsår 2009, 2010 og rekrutt kr 100,- for hele stevnet uavhengig av antall starter.
Start- og resultatlister:	Legges ut på www.livetiming.no
Premiering:	Individuelle øvelser: 1/3 dels premiering. Stafetter - medaljer. Alle født 2009-2010 i approbert stevne, deltagerpremie/premiering ihht. barneidrettens bestemmelser. Rekrutter: Deltagerpremie Stafetter i approbert stevne: Medaljepremiering, 1 klasse
Premieutdeling:	Premier til rekruttene deles ut etter avsluttet rekruttstevne. Øvrige premier hentes fortløpende ved oppsatt premiebord. Uavhentede premier ettersendes ikke!
Stevnestart:	Lørdag kl 15:00, og søndag kl 10:00
Innsvømming:	Innsvømming lørdag fra kl 14:00, og søndag fra kl 09:00
Lagledermøte:	Lørdag kl 14:00 og søndag kl 09:00
Overnatting/ Matservering:	Alternativ 1: overnatting på skole for kr 135,- pr natt pr. person. Alternativ 2: overnatting på skole, frokost søndag, inklusive matpakkesmøring til lunsj, kr. 255 pr. person Alternativ 3: overnatting på skole med middag lørdag etter stevne, frokost søndag, inklusive matpakkesmøring til lunsj, kr. 385,- pr. person. (Gi beskjed om evt allergier ved bestilling). Bestilling sendes til bestilling@namsos-sk.org
Betaling:	Fakturagrunnlag for startkontingenter, overnatting og mat utsendes i etterkant av stevnet. Vår konto 4400.40.82149.

Øvelser

		Lørdag (Avdeling 1)				Søndag (Avdeling 2)	
	1	100 butterfly K				19	200 bryst M
	2	100 butterfly M				20	200 bryst K
	3	200 fri K				21	100 fri M
	4	200 fri M				22	100 fri K
	5	50 bryst K				23	100 IM M
	6	50 bryst M				24	100 IM K
	7	200 rygg K				25	50 fri M
	8	200 rygg M				26	50 fri K
		PAUSE				PAUSE	
		Rekrutt stevne				Rekrutt stevne	
	9	800 fri K				27	400 fri M
	10	800 fri M				28	400 fri K
	11	200 butterfly K				29	100 bryst M
	12	200 butterfly M				30	100 bryst K
	13	100 rygg K				31	50 rygg M
	14	100 rygg M				32	50 rygg K
	15	50 butterfly K				33	200 IM M
	16	50 butterfly M				34	200 IM K
	17	4 x 50 LM K				35	4 x 50 fri M
	18	4 x 50 LM M				36	4 x 50 fri K

Øvelser rekrutt

		Lørdag				Søndag	
	1	50 Fri Jenter				7	25 fri Jenter
	2	50 Fri Gutter				8	25 Fri Gutter
	3	25 Bryst Jenter				9	50 bryst Jenter
	4	25 Bryst Gutter				10	50 bryst Gutter
	5	50 rygg Jenter				11	25 Rygg Jenter
	6	50 rygg Gutter				12	25 Rygg Gutter
						13	4x25 Fri Mix