



Stiftet 1965



# Innbydelse til VU-CUP 2020

## 21. og 22. mars

Stevnet er approbert av Norges Svømmeforbund og arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

### **Velkommen til Narvik, Vinterfestuka, og VU-CUP**



Vi trenger hjelp med dommere for å få gjennomført stevnet.  
Tilreisende dommere får selvfølgelig gratis overnatting og bispising. Ta kontakt.

<b>Innbydelse</b>	Narvik Svømmeklubb inviterer til VU-cup i Idrettens Hus i Narvik, lørdag 21. og søndag 22. mars. VU-cup er et åpent stevne som arrangeres etter NSF's lover og regler. Stevnet er åpent for svømmere fra 9 år og eldre samt funksjonshemmede svømmere.
<b>Bassenget</b>	Bassenget er kloret ferskvann. Det er 25 meter langt og har 6 baner med bølgebrytende banetau. Vanntemperatur er ca. 28 grader celsius.
<b>Stevnestart</b>	Lørdag 21.mars kl.10.00 og ca. kl.15:00 Søndag 22.mars kl. 09.00 og ca. kl.13:00.  Lørdag 21. mars ca. kl. 13:00 pause/rekruttsvøm
<b>Innsvømming</b>	Lørdag kl. 08:30 – 09:50 Søndag kl. 07:30 – 08:50
<b>Lagledermøte</b>	Lørdag kl.09:00
<b>Dommermøte</b>	Det er ønskelig at deltakende lag stiller med dommere under svømmestevnet hvis mulig. Dommere bes kontakte Espen Angell Fagermo, 95 22 00 36, <a href="mailto:espen@fagermo.se">espen@fagermo.se</a> Eget dommermøte ca. 30 min før stevnestart.
<b>Sekretariat</b>	Sekretariatet i svømmehallen vil være bemannet fra innsvømmingen starter, til stevneslutt begge dager.
<b>Påmelding</b>	Påmelding innen torsdag 12. mars klokken 24.00 Påmelding sendes pr epost til <a href="mailto:stevne@narviksvommeklubb.no">stevne@narviksvommeklubb.no</a>  Vi ber om at påmelding merkes i emnefeltet med PåmeldingVUCUP2015 <klubb>. Vi ber videre om at påmeldingen skjer elektronisk via påmeldingsfilen (UNI_P). NSF sitt påmeldingsskjema kan også brukes. Skjemaet må inneholde; svømmerens navn, fødselsår, øvelsesnummer og øvelse samt svømmerens tid på øvelsen. Husk å oppgi kontaktperson med telefonnummer.
<b>Startavgift</b>	Årsklasse 2010 og 2011 kr. 100,- uansett antall starter. Årsklasse 2009 og eldre kr. 100,- pr start Lagstart kr 200 pr start Deltagelse i VU-CUP Mini kr. 100,- Startavgiften faktureres etter avsluttet stevne.
<b>Etteranmeldinger</b>	Etteranmeldinger godtas mot dobbel startavgift.

Vi ber om at etteranmeldinger og strykninger man vet om meldes på epost til [stevne@narviksvømmeklubb.no](mailto:stevne@narviksvømmeklubb.no)

<b>Program</b>	Program vil bli utlevert til laglederne og dommere ved lagledermøtet.
<b>Klasseinndeling</b>	Herrer/gutter: Senior, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 og 2011. Damer/jenter: Senior, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 og 2011. Vi har egne klasser for parasvømmere etter NSF's lover. Disse settes opp i ordinære heat. Klassene må spesifiseres i påmeldingen for hver enkelt øvelse.
<b>Premiering</b>	For årsklassene 2009 og eldre vil det være 1/3 premiering i hver årsklasse, samt senior. Årsklassen 2010 og 2011 rangeres ikke og premieres med deltakerpremie til alle. Årsklassene 2008 og 2009 premieres med deltakerpremie i tillegg til 1/3 premiering.  Deltagelse i VU-CUP Mini premieres med deltakerpremie.  Stafettene premieres med 1., 2. og 3.plass.
<b>Bestemannspremie</b>	Det gis premier for beste dame-, herre, og parasvømmer. Vinneren beregnes ut fra høyeste totale poengsum på 4 øvelser, i henhold til FINA's poengtabell. Premieringen av beste parasvømmer skjer etter beregning gjennom "australsk modell". Bestemannspremie er på kr 1500,- for alle klasser.
<b>Stafetter:</b>	
<b>4x50 fri</b>	konkurreres det i en felles klasse for herrer/gutter og en felles klasse for damer/jenter.
<b>Rallarstafetten</b>	8x50 m hvor de fire første etapper er lagmedley og fire siste er fri. Denne stafetten svømmes som mixstafett med fire deltagere med minimum en svømmer av hvert kjønn.
<b>4x50 Lagmedley</b>	svømmes som mixstafett med 2 deltagere av hvert kjønn. Mixstafettene svømmes som en felles klasse
<b>Tidtaking</b>	Narvik svømmeklubb bruker elektronisk tidtaking og Victoria resultatservice. Etter stevnet vil Narvik Svømmeklubb oversende resultatene til <a href="http://www.medley.no">www.medley.no</a> .
<b>Kvalifiseringskrav</b>	Det er ingen kvalifiseringskrav til VU-cup.
<b>Innmarsj</b>	Det blir defilering før andre økt på lørdagen samt innmarsj før siste heat i alle øvelser.

**Overnatting**

Vi tilbyr overnatting på skole. Pris 100, pr. person pr. natt.  
Overnatting bestilles sammen med påmelding.

Påmeldingen må inneholde antall personer det bestilles overnatting for pr. døgn. Det skal være minimum 1 voksen ansvarlig person fra hver klubb som overnatter sammen med svømmerne, samt kontaktinformasjon for denne personen (navn, epost og mobilnummer). Oppgi ankomsttidspunkt. Etter overnatting må lokalene rengjøres. Betaling for overnatting faktureres klubbene etter stevnet. Ved spørsmål kontakt: Janne Henriksen tlf: 90 89 59 10. Vi ber om at klubbene melder om tidspunkt for ankomst, slik at dette blir registrert.

**Kafé**

Enkel og sunn mat og drikke kan kjøpes i kafeen som er i svømmehallen.

**Middag**

Det vil serveres pizza lørdag 21. mars. Dette bestilles sammen med påmelding. Påmeldingen må inneholde antall personer. Pris pr person: 150,-. Det er Vinterfestuke i byen – så restaurantene er ofte fullbooket denne helga.

**VU-CUP mini**

Det vil bli arrangert pausesvøm for de yngste mellom øktene på lørdag.

**Spørsmål**

Spørsmål kan rettes til Marius Larsen på mobil 99 63 13 26 eller epost [marius.larsen@nordkraft.no](mailto:marius.larsen@nordkraft.no)

<b>Lørdag 21/3, kl.10:00</b>			
<b>1</b>	1500m Fri	<b>D/J</b>	
<b>2</b>	1500m Fri	<b>H/G</b>	
<b>3</b>	100m butterfly	<b>D/J</b>	
<b>4</b>	100m butterfly	<b>H/G</b>	
	<b>Pause 15min.</b>		
<b>5</b>	50m fri	<b>D/J</b>	
<b>6</b>	50m fri	<b>H/G</b>	
<b>7</b>	200m rygg	<b>D/J</b>	
<b>8</b>	200m rygg	<b>H/G</b>	
	<b>Pause 10min.</b>		
<b>9</b>	4x50 fri	<b>D/J</b>	<b>En klasse</b>
<b>10</b>	4x50 fri	<b>H/G</b>	<b>En klasse</b>
<b>Lørdag 21/3, ca kl.15:00</b>			
<b>11</b>	200m fri	<b>D/J</b>	
<b>12</b>	200m fri	<b>H/G</b>	
<b>13</b>	100m IM	<b>D/J</b>	
<b>14</b>	100m IM	<b>H/G</b>	
<b>15</b>	50m rygg	<b>D/J</b>	
<b>16</b>	50m rygg	<b>H/G</b>	
	<b>Pause 15min.</b>		
<b>17</b>	8x50m RALLARSTAFETTEN* Mix		<b>En klasse</b>

	<b>Søndag 22/3, kl. 09:00</b>		
<b>18</b>	400m Fri	<b>D/J</b>	
<b>19</b>	400m Fri	<b>H/G</b>	
<b>20</b>	100m fri	<b>D/J</b>	
<b>21</b>	100m fri	<b>H/G</b>	
	<b>Pause 15min.</b>		
<b>22</b>	50m butterfly	<b>D/J</b>	
<b>23</b>	50m butterfly	<b>H/G</b>	
<b>24</b>	100m bryst	<b>D/J</b>	
<b>25</b>	100m bryst	<b>H/G</b>	
	<b>Pause 10min.</b>		
<b>26</b>	4x50 Lagmedley** Mix		<b>En klasse</b>
	<b>Søndag 22/3, ca kl.13:00, oppstart annonseres etter første økt</b>		
<b>27</b>	100m rygg	<b>D/J</b>	
<b>28</b>	100m rygg	<b>H/G</b>	
<b>29</b>	50m bryst	<b>D/J</b>	
<b>30</b>	50m bryst	<b>H/G</b>	
<b>31</b>	200m IM	<b>D/J</b>	
<b>32</b>	200m IM	<b>H/G</b>	

(\*) Fire svømmere svømmer to etapper hver i rekkefølgen; rygg-bryst-butterfly-fri-fri-fri-fri-fri. Minst en svømmer av hvert kjønn.

(\*\*) Det skal være to svømmere av hvert kjønn

VU-Cup Mini (Pausesvøm lørdag 21. mars)

	<b>Lørdag 21/3, kl.14:00</b>		
<b>1</b>	25m Fri		
<b>2</b>	25m Rygg		
<b>3</b>	25m Bryst		
<b>4</b>	50m Fri		