



NÆRØYSUNDBLEKENE

2020

RØRVIK 28. – 29. MARS

Rørvik Svømme & Livrednings klubb

har gleden av å invitere til Nærøysundlekene i

Rørvik svømmehall, 28. – 29. mars 2020.

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. Victoria resultatsystem og livetiming.

Klasseinndeling:

Åpnet for alle svømmere født 2011 og eldre. Eldste juniorklasse 202 for gutter og 2003 for jenter.

Stafetter svømmes i en felles klasse.

Rekruttstevnet arrangeres som eget stevne i pausen.

Påmelding:

Påmelding må være oss i hende innen 19. mars 2020

Etteranmeldelse vil gi dobbel startkontingent. Påmelding fortrinnsvis elektronisk og med liste fra Victoria eller annet program med PRIMA format. Bruk ellers NSF skjema (maskinskrevet) eller maskinskrevet liste med de samme opplysninger. (excel)

Husk adskilte påmeldinger for approbert/rekrutter.

Påmelding sendes til: rune@viteq.as

Stevneansvarlig

Laila Aune Hellesø, mobil: 917 93 734

Sekreteriat/påmeldinger

Rune Olsen, mobil: 950 00 918

Startkontingent:

Årsklasse 2009 og eldre: Kr 100,- pr individuell start. Kr 200,- pr lagstart.

Årsklasse 2010 og 2011, kr. 100,- for hele stevnet uavhengig av antall starter.

Rekruttstevnet: kr. 100,- for hele stevnet uavhengig av antall starter.

LØRDAG				SØNDAG			
	ØVELSE NR		DISTANSE		ØVELSE NR		DISTANSE
	D	H			D	H	
ØKT 1 START KL. 11.00	1	2	400 fri	ØKT 3 START KL.09.00	20	21	800 fri
	3	4	50 bryst		22	23	50 rygg
	5	6	100 rygg		24	25	200 bryst
	7	8	200 medley		26	27	100 medley
	9	10	4x50 fri				
Pause approbert/start rekrutt stevne				Pause approbert/start rekrutt stevne			
ØKT 2 START KL.	11	12	100 butterfly	ØKT 4 START KL.	28	29	50 fly
	13	14	200 fri		30	31	200 rygg
	15	16	100 bryst		32	33	100 fri
	17	18	50 fri		34		4x50 Mix medley
	19		25-50-75-100 Mix Medley				

Øvelser Rekrutt stevne:

LØRDAG		SØNDAG	
ØVELSE NR	DISTANSE	ØVELSE NR	DISTANSE
36	25 FRI J	45	50 FRI J
37	25 FRI G	46	50 FRI G
38	50 BRYST J	47	25 BRYST J
39	50 BRYST G	48	25 BRYST G
40	25 RYGG J	53	4 X 25 FRI MIX
41	25 RYGG G		
44	4X50 FRI MIX		

Premiering:

- Approbert stevne(individuell): 1/3 dels premiering for 2009 og eldre
- Stafetter: Medaljer, 1 klasse
- 2010 og 2011 rangeres ikke, og premieres med deltakerpremie til alle. 2008-2009 premieres med deltakerpremie i tillegg til 1/3 dels premiering.
- Bestemannspremie for menn og kvinner: Beste oppnådde poengsum samlet på 4 øvelser på lørdag premieres med bestemannspremie.
- **Premieutdeling**
 - Rekrutter får sine premier ved samlet premieutdeling i svømmehallen lørdag og søndag etter endt rekruttstevne
 - Stafetter premieres under middag på lørdags kveld
 - Bestemannspremie utdeles under middag på lørdag

Innsømming:

Innsømming lørdag fra kl. 09.30, og søndag fra kl. 07.30.

Lagledermøte:

Lørdag klokken 09.30, søndag klokken 08.00

Stevnekontor:

Åpent fra kl. 09.30 på lørdag og fra kl. 08.00 søndag

Ved stor deltakelse, kan tider bli justert.

Alle påmeldte klubber vil få beskjed om dette.

Kiosk:

Kiosksalg i bassengområdet. Vi tar kun vipps og kontant.

Overnatting/mat

Vi kan tilby følgende alternativer:

- 1) Overnatting på skole pr. person pr. natt: kr 145,-
- 2) Overnatting + frokost + matpakkesmøring pr. person pr. natt: 265,-
- 3) Lørdag kveld vil det bli servert buffet på Ytre Namdal vgs: Kr. 140,- inkl. drikke pr. pers.

Vi ønsker en samlet bestilling med mat, overnatting og øvelser.

Dommere:

Vi setter stor pris på at de som er dommere rundt om kring kan ta med seg dommerskjorta si.

Vel møtt til årets Nærøysundleker

