



**Finnsnes og Sørreisa  
Svømmeklubb  
ønsker  
Velkommen til internstevne  
9. mai 2021**



Etter NSFs lover og regler ønsker Finnsnes Svømmeklubb velkommen til en herlig svømmedag i bassenget ved Finnsnes Ungdomsskole. Bassenget er 25 m langt og det approberte stevnet kjøres på minimum 4 baner.

Vanntemperaturen er på ca. 27 grader. Stevnet gjennomføres med manuell tidtaking.

## COVID 19

Under de rådende omstendighetene er vi nødt til å ta følgende forholdsregler:

1. Syke personer skal holde seg hjemme.
2. God hånd- og hostehygiene og forsterket renhold
3. Holde minst en meters avstand og redusere kontakt mellom personer.

- Arrangementet vil foregå uten publikum
- Maks 50 deltakere
- Vi tar forbehold om endringer i forhold til covid 19
- Vi anbefaler alle å ta idrettens koronavettkurs:  
[www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettkurs/](http://www.idrettsforbundet.no/tema/koronavirus/koronavettkurs/)

Alle svømmere, trenere, lagledere, tidtakere, dommere, frivillige (arrangør) som skal delta må registrere seg ved ankomst.

Alle utøvere må holde seg sammen med sin gruppe på tribunen utenom øvelser.

Hender skal sprites på vei til startområdet og når en kommer tilbake på tribunen.

Alle svømmere skal gå rundt bassengområdet til start. For siste heat er det venteplass ved varmebassenget før innmarsj.

## Oversikt innsømming og stevnestart/-slutt

Innsømming	Stevnestart	Stevneslutt
09:00 – 09:45	10:00	Ca 15:00

## Utsømming

Det vil være mulig å svømme ut etter hver bolk med øvelser samt 10 min utsvøm etter siste øvelse.

## Klasseinndeling

Stevnet er åpent for alle utøvere født 2011 og eldre, som kommer fra Finnsnes svømmeklubb og Sørreisa svømmeklubb.

Husk at medlemsavgift, treningsavgift og lisens må være betalt før man kan delta.

## Lagledermøte

Det blir ikke avholdt lagledermøte.

<b>Dommermøte</b>	Dommermøte 30 minutter før stevnestart.
<b>Sekretariat</b>	Sekretariatet i svømmehallen under stevnet.
<b>Påmelding</b>	<p>Påmelding innen <b>onsdag 5. mai 2021 klokken 24:00</b>.</p> <p>Påmelding sendes via e-post til <a href="mailto:finnsnes.sk@gmail.com">finnsnes.sk@gmail.com</a> og <a href="mailto:knut.vidar.olsen@gmail.com">knut.vidar.olsen@gmail.com</a>.</p> <p>Vi må dessverre sette et <i>makstak</i> på 50 deltakere.</p> <p><i>Hver klubb må påse at klubbens påmeldte overholder regler om avstand mm under stevnet.</i></p>
<b>Startavgift</b>	Det er ikke startavgift for deltakelse på internstevnet.
<b>Etteranmeldinger</b>	Det tillates ikke etteranmeldinger til dette stevnet.
<b>Strykninger</b>	Strykninger man vet om før stevnet sendes på e-post til <a href="mailto:finnsnes.sk@gmail.com">finnsnes.sk@gmail.com</a> og <a href="mailto:knut.vidar.olsen@gmail.com">knut.vidar.olsen@gmail.com</a> .
<b>Heatlister</b>	Heatlistene kan hentes i sekretariat ved ankomst.
<b>Premiering</b>	Det blir deltakerpremie til utøvere født i 2008 og yngre.
<b>Bestemannspremie</b>	Det bli ikke kåret beste gutt eller jente på internstevnet.
<b>Stafetter</b>	Det blir ingen stafetter på dette stevnet.
<b>Tidtaking</b>	<p>Det blir manuell tidtaking.</p> <p>Etter stevnet vil Finnsnes svømmeklubb oversende resultatene til medley.</p>
<b>Kvalifiseringskrav</b>	Det er ingen kvalifiseringskrav til internstevnet.

**Innmarsj** Det blir ikke defilering før stevnestart lørdag.

Det blir innmarsj før siste heat i øvelsene.

**Kafé / mat** Det blir ikke tilbudt måltider på stevnet.

Det blir heller ikke åpen kafeteria på stevnet.

**Spørsmål** Spørsmål kan rettes til stevneleder, Knut Vidar Olsen, mobil 482 25 480 eller e-post [finnsnes.sk@gmail.com](mailto:finnsnes.sk@gmail.com).

### Øvelser Finnsnes Internstevne mai 2021

<b>Søndag 9. mai</b>	
<b>Bolk 1 start kl 10:00</b>	
1	200 IM (jenter)
2	200 IM (gutter)
3	100 fly (jenter)
4	100 fly (gutter)
<b>Bolk 2 start kl 10:45</b>	
5	100 bryst (jenter)
6	100 bryst (gutter)
7	100 rygg (jenter)
8	100 rygg (gutter)
<b>Bolk 3 start kl 11:30</b>	
9	50 fly (jenter)
10	50 fly (gutter)
11	50 bryst (jenter)
12	50 bryst (gutter)
<b>Bolk 4 start kl 13:00</b>	
13	200 rygg (jenter)
14	200 rygg (gutter)
15	200 fri (jenter)
16	200 fri (gutter)
17	50 rygg (jenter)
18	50 rygg (gutter)
<b>Bolk 5 start kl 13:45</b>	
19	50 fri (jenter)
20	50 fri (gutter)
<b>Bolk 6 start kl 14:30</b>	
21	100 IM (jenter)
22	100 IM (gutter)
23	100 fri (jenter)
24	100 fri (gutter)