



INNBYDELSE TIL

ARABERSWIM

Haugesund 11. – 12. september 2021.

Med NSF`s godkjennelse har Haugesund Svømmeklubb har gleden av å invitere til svømmestevne i Haraldshallen i Haugesund. Stevnet arrangeres med NSF`s lover og regler.

Haraldshallen svømmehall:

Bassenget inneholder saltvann, er 25 meter langt, har 6 baner og holder en temperatur på ca. 27 grader. Bølgebrytende baneskiller. Elektronisk tidtaking. Det er påbudt med badehette.

Klasseinndeling:

Herrer og Damer: Masters, funksjonshemmede, senior, alle årsklasser fra og med 2012. Funksjonshemmede svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.

Påmelding:

Elektronisk påmelding sendes til Darek Torvastad på mail: pamelding@rogsk.no innen 1.september 2021. kl 24.00. Stevneoppsettet kan lastes ned fra www.medley.no

Hver svømmer kan maks melde seg på 3 øvelser hver dag.

Påmeldingsfrist:

Påmeldingsfristen er onsdag 1.september.

Strykninger og lagoppsett:

Leveres så raskt som mulig på ltmobil.medley.no.

For påmelding som trekkes etter den ordinære fristens utløp, frafalles ikke pliktig kontingent. En påmeldt deltaker som ikke kan starte pga endringer i programmet, har rett til å få kontingent for den enkelte start tilbakebetalt. Påmeldingen til en utøver som ikke kan starte, skal trekkes tilbake senest 1 time før stevnets start konkurransedagen.

Straffeavgift, som tilfaller NSF, ilegges en klubb ved: A. påmelding av deltagere som ikke har løst startlisens, for sen tilbaketrekking/uteblivelse, uriktig påmelding, brudd på 30 dagersfristen i forbindelse med overgang.

Startkontingent:

Startkontingenten er 100 kroner per individuell start. For årsklassene 2011 og 2012 er startkontingenten 100 kroner per utøver.

Startkontingenten betales samtidig med påmeldingen til bankkonto: 3240 42 61885. Innbetaling merkes med klubbens navn og "Araberswim 2021".

Premiering:

1/3 premiering: Det blir vanlig 1/3 premiering i forhold til antall påmeldte i hver øvelse.

Deltakerpremie: til alle svømmere født i 2010 til 2012.

Årets araber: går til den jente og gutt som oppnår høyest poengsum på 400 fri + en valgfri øvelse. Premien er et gavekort på kr. 1500 kroner. Vi benytter FINA poengtabell for utregning av bestemmannspremiene.

Starttidspunkter:

| Dag | Innsvømming | Stevnestart |
|--------|-------------|-------------|
| Lørdag | 08:00 | 09:00 |
| Søndag | 08:00 | 09:00 |

Lagledermøte:

Det blir et lagledermøte på lørdagen kl. 9:00. Møte blir på møterommet i ishallen. Ishallen ligger rett ved siden av Haraldshallen.

Øvelsesoppsett:

| Øvelse gutter: | Lørdag | Øvelse jenter: |
|----------------|---------------------------|----------------|
| 1 | 200 fri menn | |
| | 400 m. fri damer | 2 |
| 3 | 50 m. rygg | 4 |
| 5 | 100 m. butterfly | 6 |
| 7 | 50 bryst | 8 |
| Pause | | |
| 9 | 100 m. bryst | 10 |
| 11 | 50 m. fri | 12 |
| 13 | 100 m. individuell medley | 14 |
| 15 | 200 m. rygg | 16 |

| Øvelse jenter: | Søndag | Øvelse gutter: |
|----------------|------------------|----------------|
| 17 | 200 fri damer | |
| | 400 fri menn | 18 |
| 19 | 200 m. bryst | 20 |
| 21 | 100 m. fri | 22 |
| Pause | | |
| 23 | 200 m. butterfly | 24 |

| | | |
|----|---------------------------|----|
| 25 | 200 m. individuell medley | 26 |
| 27 | 50 m. butterfly | 28 |
| 29 | 100 m. rygg | 30 |

Koronatilpasninger.

På grunn av koronasituasjonen blir stevnet arrangert uten publikum. Kun svømmere, trenere, lagledere og funksjonærer får adgang til anlegget. Maks 1 trener pr 20 svømmere (2008 og eldre) og 1 pr 10 svømmere (2009 og yngre) med mindre annet er avtalt på forhånd.

Ved flere enn 200 påmeldte vil de eldste, 2006 og eldre, svømme om formiddagene og de yngste, 2007 og yngre, om ettermiddagen. Da vil bassengområdene og garderobene bli vasket ned og innsvømming for de yngre blir gjennomført før de skal svømme. Endelig stevneoppsett vil bli sendt ut når endelig påmelding foreligger.

I forkant må kontaktinformasjon til trener og navn på deltakere sendes på mail til maryanntoerresdal@gmail.com.

Stevnet vil gjennomføres etter gjeldende smittevernregler.

I garderobene vil det være en person som sørger for flyt gjennom dette området. Svømmerne må være raske i dusjen/garderoben. Vi oppfordrer til en rask spyling etter svømt etappe og ta hårvask hjemme.

Ved ankomst hallen skal alle sjekkes inn ved hovedinngangen, kun de som er meldt inn på forhånd får tilgang til hallen.

Håndsprit vil være plassert forskjellige plasser inne på bygget.

I samme krets er nå 1 meter regelen opphevet, men vi bestreber å holde god avstand til hverandre.

Og fortsatt er det viktig at vi:

Vasker hender
Holder avstand
Er hjemme hvis vi er syke

Kontakt:

Har dere spørsmål vedrørende stevnet, ta kontakt med Mary Ann Tørresdal, tlf: 92283879, maryanntoerresdal@gmail.com.

