



**Finnsnes og Sørreisa  
Svømmeklubb  
ønsker  
Velkommen til internstevne  
15. januar 2022**



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

Grunnet gjeldende korona tiltak nedgraderes Finnsnes Vintersvøm fra Krets/Regionstevne til approbert internstevne med maksimalt 20 deltakere (svømmere/trenere).

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.

Nasjonale tiltak gjeldende fra 15. desember 2021:

- Inntil 20 personer på innendørs arrangementet uten tilviste faste sitteplasser

Vi tar forbehold om endringer i nasjonale tiltak eventuelt at det kommer strengere lokale regler 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, tidtakere, dommere, frivillige (arrangør) som skal delta må registrere seg ved ankomst. Spriting av hender ved ankomst og før registrering.

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

## Oversikt innsømming og stevnestart/-slutt

Innsømming	Stevnestart	Stevneslutt
10:30 – 10:55	11:00	Ca 14:15

## Utsømming

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

## Klasseinndeling

Stevnet er åpent for alle utøvere født 2011 og eldre men under 20 år, som kommer fra Finnsnes svømmeklubb, Sørreisa svømmeklubb og Bardufoss svømmeklubb. Svømmere som mangler tider for å kvalifisere seg til LÅMØ vil bli prioritert. Videre prioriteringsrekkefølge er svømmere som er kvalifisert og skal til LÅMØ og til slutt andre svømmere under 20 år fra nevnte klubber.

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

**Lagledermøte**

Det blir ikke avholdt lagledermøte.

**Dommermøte**

Dommermøte 30 minutter før stevnestart.

**Sekretariat**

Sekretariatet i svømmehallen under stevnet.

**Påmelding**

Påmelding innen **onsdag 12. januar 2022 klokken 24:00.**

Påmelding sendes via e-post til [finnsnes.sk@gmail.com](mailto:finnsnes.sk@gmail.com) og [knut.vidar.olsen@gmail.com](mailto:knut.vidar.olsen@gmail.com).

*Hver klubb må påse at klubbens påmeldte overholder regler om avstand mm under stevnet.*

**Startavgift**

Det er ikke startavgift for deltakelse på internstevnet.

**Etteranmeldinger**

Det tillates ikke etteranmeldinger til dette stevnet.

**Strykninger**

Strykninger man vet om før stevnet sendes på e-post til [finnsnes.sk@gmail.com](mailto:finnsnes.sk@gmail.com) og [knut.vidar.olsen@gmail.com](mailto:knut.vidar.olsen@gmail.com).

**Heatlister**

Heatlistene kan hentes i sekretariat ved ankomst.

**Premiering**

Det blir ikke delt ut deltakerpremie på dette internstevnet.

**Bestemannspremie**

Det blir ikke kåret beste gutt eller jente på internstevnet.

**Stafetter**

Det blir ingen stafetter på dette stevnet.

**Tidtaking**

Det blir manuell tidtaking.

Etter stevnet vil Finnsnes svømmeklubb oversende resultatene til medley.

**Kvalifiseringskrav**

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 januar 2022

<b>Lørdag 15. januar</b>	
<b>Bolk 1 start kl 11:00</b>	
1	400 fri (jenter)
2	400 fri (gutter)
<b>Bolk 2 start kl 11:45</b>	
3	200 rygg (jenter)
4	200 rygg (gutter)
5	100 rygg (jenter)
6	100 rygg (gutter)
<b>Bolk 3 start kl 12:15</b>	
7	100 butterfly (jenter)
8	100 butterfly (gutter)
9	50 butterfly (jenter)
10	50 butterfly (gutter)
<b>Bolk 4 start kl 13:15</b>	
11	200 bryst (jenter)
12	200 bryst (gutter)
13	100 bryst (jenter)
14	100 bryst (gutter)
<b>Bolk 5 start kl 13:45</b>	
15	200 IM (jenter)
16	200 IM (gutter)