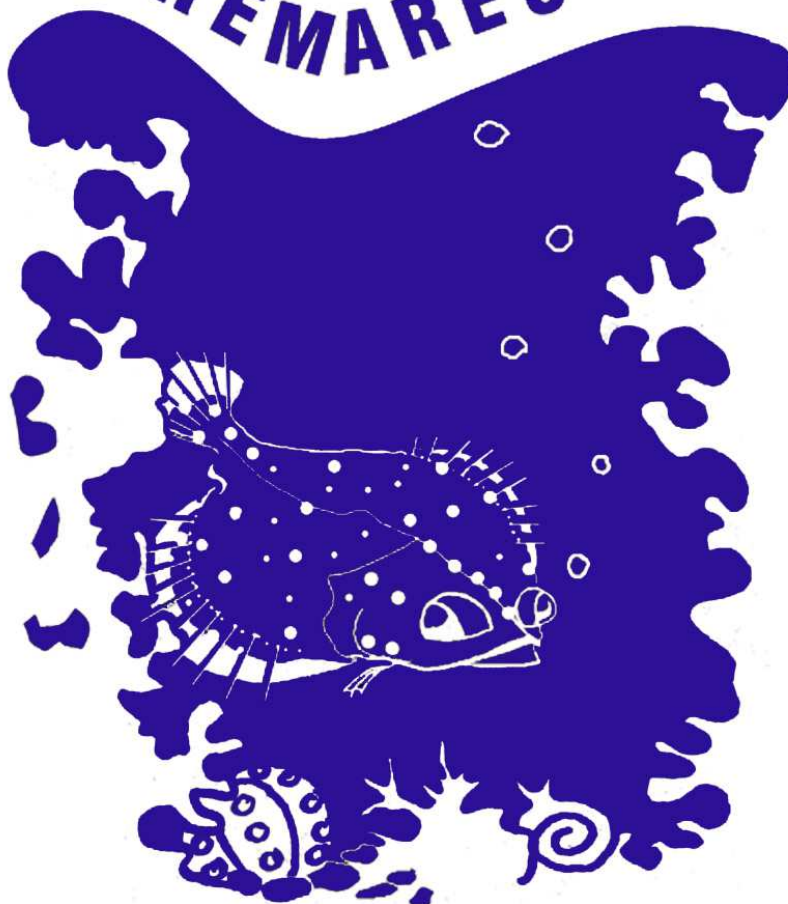




Sparebanken  
Møre

TAREMARESVØM



B R A T T V Å G

Brattvåg svømmehall

22.- 23. januar 2022

Utsatt stevne fra 8-9.01.22



# Taremaresvøm

## Åpent og rekruttstevne - Brattvåg 22. –23. januar 2022

Med NSF's godkjenning, i henhold til terminlisten og etter NSF's lover og regler innbyr Brattvåg Svømmeklubb til åpent og rekrutt-stevne i Brattvåg Svømmehall 22. – 23. januar 2022.

**Bassenget:** 25 m ferskvann, ca 27 grader celsius, 6 baner med bølgebrytende baneskillere.

**Tidtaking:** Elektronisk

**Stevnestart:** Lørdag 22. januar kl 12.00 innsvømming kl 10.30 – 11.45  
Søndag 23. januar kl 11.00 innsvømming kl 10.00 – 10.55

**Lagledermøte:** Lørdag kl. 10:45

**Åpent stevne:** Inndeling: Årsklasser og senior (Masters deltar i senior klassen)  
Stafett: Senior / junior.  
Årsklasse 2012 og 2013 kan delta på øvelsene i åpen klasse etter gjeldende regler.

**Premiering:** Deltager t-skjorte til alle! 1/3 premiering individuelt, med premier fra Klubben.no og lag får medaljer. Bestemannspremier, gavekort 500 kroner, til beste jente og gutt i årsklasse 2010 for høyeste poengsum på en enkeltøvelse etter **FINA 2021** poengtabell.  
Deltagerpremie for klasse 2010, 2011, 2012 og 2013.

**Startkontingent:** Kr.100,- pr. individuell start. Stafett: kr 200,- pr. lag.  
Kr 100,- pr. rekrutt uansett antall starter (gjelder også for de som er 2012/13 i åpent).  
**Faktura blir sendt ut i etterkant, med ev. etterpåmeldinger.** Ved påmelding skal det sendes med telefonnummer og epost adresse til kasserer/økonomiansvarlig i klubben.

**Påmelding:** Påmelding sendes fortrinnsvis på e-post til: [olehb@nogva.no](mailto:olehb@nogva.no) / mobil 41421090.  
Vi bruker Jechsoft Victoria. Stevneoppsett kan lastes ned fra [medley.no](http://medley.no).

**Påmeldingsfrist:** Påmeldingen må være oss i hende **senest søndag 16. januar**.  
Etteranmeldelse godtas på lagledermøte, dersom det er plass i heatene.

**Kontaktperson:** Bente Irene Julseth, tlf. 906 28 825. e-post: [bente\\_irene@yahoo.no](mailto:bente_irene@yahoo.no)

**Overnatting:** Vi får dessverre ikke leie klasserom på skolen, så vi må henvise til hotell i Brattvåg eller Ålesund.

**Rekruttstevne:** Arrangeres til slutt på lørdagen, rundt klokken 17-18:30. Presis tid kjem etter at påmeldingen til åpent stevne har komt inn!

### Kretsmesterskapsøvelser:

Møre og Romsdal svømmekrets vil i 2022 ta opp igjen ordninga med å fordele alle 18 individuelle øvelsene ut på 6 todagers svømmestevner i kretsen.

Taremaresvøm er først ute med dette i 2022. Alle som deltar i de tre øvelsene, 200 bryst, 50 butterfly og 200 rygg, og representerer en klubb fra Møre og Romsdal, er automatisk med i Kretsmesterskapet.

Det er i år to Junior klasser; Ei Yngre Junior 11-14 år (2011 til 2008) og ei Eldre Junior 15 – 19 år (2007 til 2003). Senior er ikke med i KM i 2022 (med unntak på dei yngste som fortsatt får være med på KM som eldre jr), og en svømmer er kun med i sin klasse.

Det er ikke ekstra startkontigent for å bli med i kretsmesterskapet. Det er tre premier pr øvelse i KM, pr klasse. Det er selvsagt også normal premiering i de øvelsene. Premieutdeling blir rett før stafettene på lørdagen, slik at flest mulig av dei som deltar på KM er på plass for å ta imot premiene!

## Øvelsesoppsett Lørdag 22. januar:

Stevnestart kl. 12.00 (Innsvømming kl. 10.30)		
Øv. nr.	Øvelse	
01	400 m fri	Jenter
02	400 m fri	Gutter
03	50 m rygg	Jenter
04	50 m rygg	Gutter
<b>05</b>	<b>200 bryst</b>	<b>Jenter, KM Øvelse</b>
<b>06</b>	<b>200 bryst</b>	<b>Gutter, KM Øvelse</b>
<b>07</b>	<b>50 m butterfly</b>	<b>Jenter, KM Øvelse</b>
<b>08</b>	<b>50 m butterfly</b>	<b>Gutter, KM Øvelse</b>
09	2x2x50 fri	Mixed, 1 jente og 1 gutt*
<b>Pause 60 min</b>		
<b>10</b>	<b>200 m rygg</b>	<b>Jenter, KM Øvelse</b>
<b>11</b>	<b>200 m rygg</b>	<b>Gutter, KM Øvelse</b>
12	100 m bryst	Jenter
13	100 m bryst	Gutter
14	200 m fri	Jenter **
15	200 m fri	Gutter **
<b>Pause 15 min, premieutdeling KM øvelser.</b>		
16	4 x 100 m LM	Mixed, 2 jenter og 2 gutter
<b>Oppvarming rekruttstevne</b>		
101	50 m rygg	Miks REKRUTT
102	25 m fri	Miks REKRUTT
103	25 m butterfly	Miks REKRUTT
104	50 m bryst	Miks REKRUTT
105	100 m fri	Miks REKRUTT
106	4 x 25 m fri	Miks REKRUTT
<b>Premieutdeling, rekrutter.</b>		

\* Stafetten er med 1 jente og 1 gutt, som svømmer to etapper hver. Velger selv om de begynner med jente eller gutt.

\*\* Kvalifisering til 200 m fri Superfinale på søndagen. Dei seks beste jenter og seks beste gutter, uansett alder, er kvalifisert til Superfinale. Søndagen startes etter tidene oppnådd på lørdagen, slik at nr 6 starter først, så nr 5 osv. Førstemann til mål vinner 300 kroner, nr 2 får 200 kroner og nr 3 får 100 kroner! 😊

## Øvelsesoppsett Søndag 23. januar:

**Stevnestart kl. 11.00 (Innsvømming kl. 10.00)**

Øv. Nr.	Øvelse	
17	800 m fri	Jenter
18	800 m fri	Gutter
19	50 m bryst	Jenter
20	50 m bryst	Gutter
21	100 m butterfly	Jenter
22	100 m butterfly	Gutter
23	100 m fri	Jenter
24	100 m fri	Gutter
	Pause 5 min	
25	4 x 50 m LM MIX	Mixed, 2 jenter og 2 gutter
<b>Pause 60 min!</b>		
26	200 m fri Superfinale	Jenter, 6 beste fra øvelse 14
27	200 m fri Superfinale	Gutter, 6 beste fra øvelse 15
28	200 m IM	Jenter
29	200 m IM	Gutter
30	50 m fri	Jenter
31	50 m fri	Gutter
32	100 m rygg	Jenter
33	100 m rygg	Gutter
	Pause 5 min	
34	4 x 50 m fri	Jenter
35	4 x 50 m fri	Gutter

## Velkommen til Brattvågen!

### 2022 fordelingen av KM-øvelser:

Sunddalen: 100 fri, 100 rygg og 50 bryst

Rosesvøm: 100 IM, 200 IM og 100 bf

Jugendsvøm: 200 fri, 800 fri og 100 bryst

Kristiansund Open: 400 IM, 1500 fri og 50 rygg

Julelauget: 50 fri, 400 fri og 200 bf