



Innbydelse til LÅMØ kvalik ØSK

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, inviterer Østfold Svømmekrets til LÅMØ kvalik den i Kongstenhallen Lørdag 29/1-22 (kl 1600-2000) og søndag 30/1-22 (kl 0800-1100).

Stevnet er åpent for para, senior og årsklasser født 2011 og eldre. Vi begrenser påmelding til klubber tilknyttet Østfold Svømmekrets.

Påmelding: Påmelding skjer via klubbene.

Send Uni_p.txt-filen på e-post til stevne@kongstensvommerne.no innen 26.01.2022 kl 2000

Etteranmeldelse fram til dagen før stevne blir godtatt hvis det er ledige baner
Strykninger leveres dagen før stevnestart på stevne@kongstensvommerne.no

Heatbegrensning: Arrangøren forbeholder seg retten til heatbegrensning

Startkontingent kr100,- pr individuelle start

Premiering: deltagerpremier til utøvere født 2011, ellers 1/3 premiering

Tidtaking: Helautomatisk tidtaking med livetiming.

Innsvømming: Det blir ikke innsvømming

Lagledermøte: Det blir ikke lagledermøte

Dommermøte 15 min før stevnestart

Annen informasjon

Stevnet avholdes med gjeldende restriksjoner. Dvs det er ikke anledning for publikum.

Ved endringer i gjeldende regelverk kan stevnet bli avlyst på kort varsel.



Øvelser lørdag

1	200 bryst damer (10-senior)	2	200 bryst herrer (10- senior)
3	50 butterfly damer (11- senior)	4	50 butterfly herrer (11-senior)
5	100 fri damer (10-senior)	6	100 fri herrer (10 – senior)
7	400 fri damer (11 – senior)	8	400 fri herrer (11 – senior)

Øvelser søndag

9	200 rygg damer (11 – senior)	10	200 rygg herrer (11 – senior)
11	100 rygg damer (11 –senior)	12	100 rygg herrer (11- senior)
13	100 butterfly damer (10 – senior)	14	100 butterfly herrer (10- senior)
15	100 bryst damer (11-senior)	16	100 bryst herrer (11-senior)
17	200 fri damer (10-senior)	18	200 fri herrer (10-senior)
19	200 medley (11-senior)	20	200 medley (11 –senior)

Det planlegges å legge inn en kort pause etter øvelse 6 på lørdag. Søndag planlegges det å legge inn to korte pauser, en etter øvelse 12 og en etter øvelse 16.