



FAUSKE SVØMMEKLUBB  
Postboks 200, 8201 Fauske

Hovedsponsor



# Polar Cup 2022

11. – 12. juni

*Åpent stevne for svømmere fra 2013 og eldre, samt parasvømmere*



*Stevnet arrangeres etter Norges Svømmeforbunds lover og regler*



FAUSKE SVØMMEKLUBB

Postboks 200, 8201 Fauske

Hovedsponsor



**Fauskebadet:**

Bassenget er kloret ferskvann på ca. 27 grader. 25 m – 6 baner – bølgedempende baneskillere. Vi har også et terapibasseng som kan brukes til utsvømming.

**Stevnet starter:**

Lørdag	Formiddag	kl. 10:00
	Ettermiddag	kl. 16:00
Søndag	Formiddag	kl. 09:00

**Innsømming:**

Lørdag	Formiddag	kl. 08:30
	Ettermiddag	kl. 15:00
Søndag	Formiddag	kl. 07:30

**Lagledermøte:**

Lørdag kl. 08:30, samtidig med innsømming

**Dommermøte:**

Lørdag Umiddelbart etter lagledermøtet

**Påmelding:**

Frist for påmelding onsdag 1. juni kl. 24.00

Benytt helst påmeldingsfunksjonene på [medley.no](http://medley.no)

Eller send en uni\_p fil til [trineolsen11@gmail.com](mailto:trineolsen11@gmail.com)

Via påmeldingsfunksjonen på [medley.no](http://medley.no) bestiller du også overnatting og kost.

Det er kun en klasse i stafettene i øvelse 21, 35 og 36. Øvelse 32 er kun for årsklasse 11, 12 og 13

**Påmeldingen er ikke registrert før du har fått bekreftelse på mail.**

Etteranmelding mulig mot dobbel startpris og plass i bane.

Ved spørsmål kontakt [trineolsen11@gmail.com](mailto:trineolsen11@gmail.com) tlf. 94288463

**Strykninger/ Lag:**

Alle strykninger gjøres i livetiming så snart dere vet det blir aktuelt og helst før stevnestart.

Alle lag må registreres via livetiming FØR lagledermøte lørdag kl. 8.30

Kode til livetiming vil bli sendt ut til klubbene etter påmeldingsfristen er ute.

**Startkontingent:**

Individuell start kr. 100,- pr. øvelse.

Svømmere født i 2012, eller yngre, betaler kr. 100,- uansett antall starter.

Lagstart kr. 200,- pr. øvelse.

Etteranmeldinger aksepteres, mot dobbel startavgift.



FAUSKE SVØMMEKLUBB

Postboks 200, 8201 Fauske

Hovedsponsor



**Klasseinndeling:** **Gutter:** 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004, 2003 og Senior.

**Jenter:** 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004 og Senior.

**Parasvømmere:** Deltar i øvelser som passer, og settes opp i ordinære heat, men i egne klasser i henhold til NSF's lover. Dette må spesifiseres i påmeldingen for hver enkelt øvelse.

**Tidtaking:** Det blir elektronisk tidtaking.

**Premiering:**

- Deltakerpremie til årsklassen 2013, 2012, 2011 og 2010. Deles ut etter defileringen før stevnestart. Resultater for årsklassene 2013 og 2012 rangeres ikke.
- Parasvømmere premieres etter NFT's/NSF's regler, norsk klasseinndeling.
- 1/3 premiering for årsklassene 2011 og eldre.
- Det er kun en klasse i alle stafetter, og de premieres med 1., 2., og 3. plass.
- Premiering for øvelser med forsøk og finaler: 1. plass kr. 500, 2. plass kr. 200 og 3. plass kr. 100. Forsøkene premieres ikke.
- Bestemannspremie for beste kvinnelig og mannlig funksjonsfriske og parautøver: Høyest poengsum uansett klasse, sum av de 4 beste øvelser, kr. 1 000,-.

**Servering:** Kafeteriaen i svømmehallen er åpen under hele stevnet begge dager.

**Kost/losji:** Vi tilbyr overnatting og mat på Vestmyra ungdomsskole. Påmelding til overnatting og matbestilling gjøres via medley.no. Kan også sendes til [trineolsen11@gmail.com](mailto:trineolsen11@gmail.com)

Oppgi hvor mange som overnatter og hvem som er ansvarlig kontaktperson. Dersom det er noen med allergier o.l. så meld fra om dette i påmeldingen. Meld også når dere ankommer Fauske slik at vi kan ta imot dere.



FAUSKE SVØMMEKLUBB

Postboks 200, 8201 Fauske

Hovedsponsor



En voksen fra hver klubb må overnatte sammen med svømmerne og ta ansvar for disse. Underlag og sovepose/sengetøy medbringes.

Vi kan tilby en pakkeløsning som inneholder:

Fredag: Kveldsmat fra kl. 19:00

Lørdag: Frokost fra kl. 07:00 – 08:30.  
Matpakke kan lages  
Lunsj i langpausen  
Middag fra kl. 19:00 på Vestmyra ungdomsskole.  
Vi serverer laks og gryterett med tilbehør til middag.

Søndag: Frokost fra kl. 06:30 – 08:00.  
Matpakke

Innkvartering og forpleining fra fredag til søndag kr. 1 150,-

Deltakelse kun på middagen inkl. drikke på lørdag kr. 250,-.

Overnatting Vestmyra ungdomsskole kr 175,- pr natt.

Alle priser er pr. person.

Se fullstendig prisliste i Medley.no

Alternativ overnatting: Scandic Fauske. Tlf. 75 60 20 00

### Kontaktpersoner:

- **Stevneleder:** Gerd Bente Jakobsen, [gbj@sorfold.kommune.no](mailto:gbj@sorfold.kommune.no), tlf. 905 06 096
- **Påmeldingsansvarlig:** Trine Olsen, [trineolsen11@gmail.com](mailto:trineolsen11@gmail.com), tlf. 942 88 463
- **Overnatting/bespising:** Siv Helskog, [siv@godeoyeblikk.no](mailto:siv@godeoyeblikk.no), tlf. 917 64 845

**Dommer/aspirant:** Har du/eller noen i klubben lyst til å gå som dommer under stevnet?

Ta kontakt med Rune Lange på tlf. 905 71 084 eller epost:

[rune.lange@sbnnett.no](mailto:rune.lange@sbnnett.no)

**Betaling:** Klubbene faktureres etter stevnet.



## Øvelsesutvalg

<p><b><u>Lørdag 11. juni kl. 10:00</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 400 fri K</li><li>2. 400 fri M</li><li>3. 100 IM forsøk K</li><li>4. 100 IM forsøk M</li><li>5. 200 rygg K</li><li>6. 200 rygg M</li><li>7. 100 bryst K</li><li>8. 100 bryst M</li><li>9. 50 fri K</li><li>10. 50 fri M</li></ol> <p><b><u>Lørdag 11. juni kl. 16:00</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>11. 100 butterfly K</li><li>12. 100 butterfly M</li><li>13. 50 bryst K</li><li>14. 50 bryst M</li><li>15. 200 IM K</li><li>16. 200 IM M</li><li>17. 100 rygg K</li><li>18. 100 rygg M</li></ol> <p><b>Pause 15 min</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>19. 100 IM finale K</li><li>20. 100 IM finale M</li></ol> <p><b>Premieutdeling 100 IM finaler</b></p> <p><b>Pause 10 min</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>21. 6x50 fri Mix-stafett. 3 av hvert kjønn i fri rekkefølge.</li></ol> <p><b>Premieutdeling 6x50 fri stafett</b></p>	<p><b><u>Søndag 12. juni kl. 09:00</u></b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>22. 200 butterfly M</li><li>23. 200 butterfly K</li><li>24. 100 fri M</li><li>25. 100 fri K</li><li>26. 50 butterfly <b>forsøk M</b></li><li>27. 50 butterfly <b>forsøk K</b></li><li>28. 200 bryst M</li><li>29. 200 bryst K</li><li>30. 50 rygg M</li><li>31. 50 rygg K</li></ol> <p><b>Pause 10 min</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>32. 4x50 FRI MIX 2011/2012/2013</li></ol> <p><b>Pause 10 min</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>33. 50 butterfly <b>finale M</b></li><li>34. 50 butterfly <b>finale K</b></li></ol> <p><b>Premieutdeling 50 butterfly finaler</b></p> <p><b>Pause 15 min</b></p> <ol style="list-style-type: none"><li>35. 4x100 individuell medley M</li><li>36. 4x100 individuell medley K</li></ol> <p><b>Premieutdeling øv. 32 - 4x50 FRI MIX og øv. 35 og 36 - 4x100 IM stafett</b></p>
---	---

**VI ØNSKER ALLE HJERTELOG VELKOMMEN TIL POLAR CUP 2022!**