



SpareBank
NORD-NORGE



SmartDok



Sommerstevnet Alta

Nordlysbadet Alta

Lørdag 21.5 – Søndag 22.5 2022

Ishovskraft

CERMAQ

**Alta
Kraftlag**

**Bossekop
Tannklinikk**

Østlyngen's
BAKERI & KONDITORI AS

**THON
HOTELS**

**Grieg
Seafood**



Sommerstevnet i Alta 21 og 22 mai 2022

- Innbydelse:** Med Norges Svømmeforbunds godkjenning har Alta Svømmeklubb gleden av å invitere til approbert stevne 21. og 22. mai 2022. Det konkurreres etter NSF's lover og regler.
- Stevnet er et kretsstevne som åpent for svømmere og parasvømmere født fra 2013 og eldre.
- Det inviteres også til rekruttstevnet begge dager.
- Klasseinndeling:** Herrer/gutter: Senior, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013
- Damer/jenter: Senior, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013.
- Vi har egne klasser for parasvømmere etter NSF sine lover.
- Bassenget:** Nordlysbadets hovedbasseng er på 25 m og har 6 baner. Vanntemperatur er 27 gr. Vi har eget utsvømmingsbasseng.
- Stevnestart:** Lørdag 21 mai kl. 10.00
Søndag 22. mai kl. 09:00
- Rekruttstevnet avholdes etter 1. økt lørdag og søndag. Tidspunkt vil bli opplyst på epost til klubber med rekrutter etter at alle påmeldinger er registrert
- Innsvømming:** 1,5 timer før stevnestart begge dager.
- Defilering/innmarsj:** Det blir defilering ved oppstart av 2. økt på lørdag for svømmere og dommere. Kun innmarsj før siste heat i hver øvelse
- Lagledermøte:** Lørdag kl. 08:30 på Thon Hotel, møterom i 3 etg.
- Dommermøte:** Lørdag kl. 09:00 og søndag kl. 08:00 Thon Hotel, møterom 3 etg.
Vi er litt for få dommere i Alta så derfor spør vi klubbene rundt om i Finnmark og Troms om dommer hjelp. Ta kontakt med Lise Amundsen på Lise.amundsen@alta.kommune.no/tlf: 952 71 920 eller Åsmund Strøm Fredriksen på asmund@ishavskraft.no/40 76 91 71 om dere kan stille. Dommere får gratis kost og losji.
- Sekretariat:** Sekretariatet er bemannet fra kl. 08:30 lørdag og fra kl. 07:30 søndag.
- Påmelding:** Påmelding sendes til e-post svommestevner@gmail.com med kopi til epost: post@altask.no. Påmelding for rekrutter sendes også inn pr epost.



Påmeldingsfrist 11. mai 2022 kl 24. Bruk fil fra Jechsoft Victoria.
Er du i tvil om din påmelding er kommet frem, ta kontakt med Synnøve Olsen på tlf: 411 77 160.

Vi sender faktura for startkontigent, middag og overnatting etter stevnet.

- Startavgift:** Årsklasse 2012 og 2013 kr 100,- for hele stevnet
Årsklasse 2011 og eldre kr 100 pr individuell start
Stafettlag kr 200 pr lag
Rekrutter kr 100,- for hele stevnet.
- Etter anmeldelser:** Etteranmelding mot dobbel startkontigent.
Lørdagens øvelser: senest lørdag kl 0830
Søndagens øvelser: senest søndag kl 0730, bare i ledige baner
Etteranmeldinger sendes på epost: svommestevner@gmail.com
- Strykninger:** Strykninger før og under stevnet ønskes i hovedsak levert på livetiming.no. Det vil bli åpnet for strykninger på livetiming straks startlister legges ut. Heatlister vil ikke bli justert for strykninger og ikke skrevet ut på nytt.
- Program:** Sendes påmeldingsansvarlig i hver klubb på forhånd. Leveres ut på lagledermøtet/dommermøtet. Heatlister skrives ut etter lagledermøtet. Det blir gitt 2 lister til hver klubb.
- Premiering:** Premieutdeling ved premiebord.
Stafettpremiering umiddelbart etter stafettene.
Bestemannspremier rett etter avsluttet stevne
For årsklassene 2011 og eldre vil det være 1/3 premiering + 1., 2. og 3. plass
Årsklassen 2012 og 2013 rangeres ikke. Alle premieres med deltagerpremie.
- Bestemannspremier deles ut til utøver som har høyeste sammenlagte poengsum i 5 øvelser.
Det konkurreres i følgende klasser:
Yngre junior, dame/herre født 2007-2011
Eldre junior/senior, dame/herre født 2006 og eldre
- Tidtaking:** Elektronisk tidtaking med overføring til livetiming
- Øvelser:** Se vedlegg og Victoria-fil
- Venterom:** Info om dette blir gitt på lagledermøtet – det er derfor viktig at alle klubber stiller opp på dette møtet.



Overnatting
/middag:

Overnatting tilbys på Alta Ungdomsskole. En voksen leder fra hver klubb må overnatte sammen med svømmerne og ha ansvaret for disse. Gi beskjed om navn og mobilnr til denne personen ved påmelding.

Overnatting 120,- pr person pr natt.

Middag på fredag kr 150,- (fra kl 19.00 – 21.00): Fredags taco

Middag på lørdag kr 150,-

Overnatting og mat bestilles sammen ved påmelding. Gi beskjed om eventuelle matallergier.

Kontaktperson overnatting: Liv Karin Sjøvik Johnsen: 908 50 729

Kafe:

Kafeen i Nordlysbadet er åpent fra stevnestart til stevneslutt begge dager. Det er mulig å betale med Vipps, bankkort og kontanter.

Livetiming:

PC: <http://livetiming.medley.no/>

Mobil: <http://ltmobil.medley.no/>

App for iPhone/iPad: Livetiming Medley Reader, Spørsmål kan rettes til stevneleder eller på epost post@altask.no



Øvelsesoppsett sommerstevne Alta 2022:

Lørdag 21.5			Søndag 22.5		
Stevnestart kl 10.00			Stevnestart kl 09.00		
1	400m fri	H/G	22	400m IM	J/D
2	400m fri	D/J	23	400m IM	H/G
3	50 m butterfly	H/G	24	100m fri	J/D
4	50 m butterfly	D/J	25	100m fri	H/G
5	100 m IM	H/G	26	50m Rygg	J/D
6	100 m IM	D/J	27	50m Rygg	H/G
Pause 10 minutter			Pause 10 minutter		
7	200 m butterfly	H/G	28	200m IM	J/D
8	200 m butterfly	D/J	29	200m IM	H/G
9	50 m bryst	H/G	30	4 x 50 m LM	J/D
10	50 m byst	D/J	31	4 x 50 m LM	H/G
11	4 x 50 m fri	H/G			
12	4 x 50 m fri	D/J			
Pause med rekruttstevne. Oppvarming 30 minutter før stevnestart			Pause med rekruttstevne. Oppvarming 30 minutter før stevnestart		
Stevnestart kl 15.00			Stevnestart kl 12.30		
13	200 m rygg	H/G	32	200m bryst	J/D
14	200 m rygg	D/J	33	200m bryst	H/G
15	50 m fri	H/G	34	100m rygg	J/D
16	50 m fri	D/J	35	100m rygg	H/G
17	100 m bryst	H/G	36	100m butterfly	J/D
18	100 m bryst	D/J	37	100m butterfly	H/G
19	200m fri	H/G	Pause 10 minutter		
20	200m fri	D/J	38	6 x 50m fri	MIX
21	6 x 50 T-Skjorte	MIX			

6x50 mix t-skjorte stafett. Minimum 3 jenter på laget. T-skjortene ligger klar på pallen til første svømmer. På startsignal tas t-skjorte på, og det svømmes 50m valgfri svømming. Når svømmer 1 slår inn, tar den av seg t- shorten i vannet, og gir den til neste mann, som tar den på, før svømmeren stuper/hopper ut i vannet. Det er først lov å hoppe i vannet når t-skjorten er på. Når siste svømmer slår inn, registreres sluttiden for laget.

Max 3 gutter under 6*50 mix stafett.

Øvelser rekruttstevne:

Lørdag	21.mai	Søndag	22.mai
1	100m fri	7	100m medley
2	25m rygg	8	25m fri
3	25m fri	9	50m rygg
4	50 bryst	10	50m bryst
5	25m butterfly	11	50m fri
6	Stafett 4x25m fri	12	Stafett 4x25 bryst

Velkommen til en fin sesongavslutning hos oss i Alta!