



# Rana Svømmeklubb inviterer til HAVMANNCUP 2022

## Fakta om stevnet:

Tid og sted:

- Moheia Bad, Mo i Rana sentrum.
- 19. og 20. november 2022.

Stevnet arrangeres som approbert stevne i henhold til NSF's lover og regler. Stevnet er approbert for årsklasser 2013 og eldre. Funksjonshemmede deltar i øvelser som passer, og settes opp i ordinære heat, men i egne klasser etter NSF's lover. Disse må spesifiseres i påmeldingen for hver enkelt øvelse.

Bassenget har kloret ferskvann og temperatur på ca. 27 grader. 25 meters lengde, 6 baner, bølgedempende baneskillere.

## Stevnestart:

Lørdag 19.11 kl. 09:00 og kl. 16:00

Søndag 20.11 kl. 09:00.

## Innsvømming:

1 time før stevnestart begge dager.

## Lagledermøte:

1 time før stevnestart begge dager, men kun ett møte lørdag.

Sted: Møterom i kjeller

## Innmarsj:

Det blir defilering før stevnestart og innmarsj før siste heat i alle øvelser.

## Dommermøte

Ca. kl 08.20

Sted: Møterom i kjeller

Har du eller noen i din klubb lyst til å gå som dommer under stevnet?

Ta kontakt med Ann Line Finanger på tlf. 916 18 160 eller send e-post: [leder.rsk@gmail.com](mailto:leder.rsk@gmail.com).



## Påmelding:

Påmelding til stevnedeltakelse og overnatting må gjøres i [www.medley.no](http://www.medley.no) innen 14. november kl. 24.00

Send påmeldingen fra Medley til: [stevne.rsk@gmail.com](mailto:stevne.rsk@gmail.com)

Bekreftelse av påmelding og kode til [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) sendes som e-post.

Påmeldinger er ikke gyldige før bekreftelsen er mottatt.

Strykninger meldes snarest mulig inn gjennom [livetiming.no](http://livetiming.no)

Stafettlag meldes også inn via [livetiming.no](http://livetiming.no). Frist kl. 10.00 lørdag og kl. 9.00 søndag.

## Startkontingent:

- Individuelle starter: kr. 100,-.
- Lagstarter: kr. 200,-.
- Årsklasse 2012-2013 kr 100,- for hele stevnet, uansett antall starter.
- Påmelding etter fristen godtas mot dobbel kontingent. (etter 17.11. kun i ledige baner)

## Premiering:

Det er 1/3 premiering i alle årsklasser, unntatt årsklasse 2012 og 2013 som ikke rangeres og premieres med deltagerpremie til alle.

### HavmannCup:

1. plass: kr. 1500
2. plass: kr. 750
3. plass: kr. 250

### Stafetter:

På stafettene gis det medalje til 1., 2. og 3. plass.

### Vandrepokal:

Den klubben som oppnår flest poeng av alle deltakere i alle øvelser iht. FINAs tabell får napp i pokalen. For å vinne pokalen til odel og eie må vinnerklubben ha napp i pokalen tre ganger.

## Klasseinndeling:

Herrer: 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004, 2003, Senior.

Damer: 2013, 2012, 2011, 2010, 2009, 2008, 2007, 2006, 2005, 2004, Senior

Stafett – en herre- og en dameklasse



## Tidtaking:

Elektronisk Omega/JechSoft Victoria med Scoreboard.

Det vil også bli mulig å følge stevnet på [www.livetiming.medley.no](http://www.livetiming.medley.no)

## Overnatting og bevertning

Vi tilbyr overnatting og måltider på Moheia Ungdomsskole (300 m fra bassenget) .

Fredag: Kveldsmat - tacobuffet, serveres fra klokka 1900.

Lørdag: Frokost - brødmatt, pålegg, kokte egg og havregrøt, serveres fra klokka 0645

Lunsj - karbonadesmørbrød, serveres fra klokka 1230

Middag – pizza, serveres fra klokka 1900

Kveldsmat – brødmatt

Søndag: Frokost, brødmatt, pålegg, kokte egg og havregrøt, serveres fra klokka 0645

Overnatting, 2 netter, kr. 150,- pr person

Alle måltider, kr. 1050,- pr person

Alle måltider unntatt frokost lørdag og søndag, kr. 800,-

Overnatting og bevertning bestilles samtidig med påmelding fra [medley.no](http://medley.no)

Vi kan lage alternative måltider dersom noen er allergiske mot menyen.

Opplys i så fall hvilke allergier som det må tas hensyn til.

## Kafeteria:

Det vil være åpen kafeteria i svømmehallen under hele stevnet.

## Spørsmål/Praktisk info:

Send dine spørsmål til [stevne.rsk@gmail.com](mailto:stevne.rsk@gmail.com) eller [leder.rsk@gmail.com](mailto:leder.rsk@gmail.com)

Påmeldingsansvarlige: Marit Reinfjell, 906 74 576

Stevneleder: Ann Line Finanger, 916 18 160

Betaling av overnatting/startkontingent: Klubbene faktureres i etterkant av stevnet.

Rana svømmeklubb ønsker svømmere og ledere velkommen til en hyggelig Havmanncup 2022.



# ØVELSESOPPSETT HAVMANNCUPEN 2022

Lørdag kl 09:00, innsvømming kl 08:00			
Øvelse	1	J	50 bryst, forsøk
Øvelse	2	G	50 bryst, forsøk
Øvelse	3	J	400 Fri
Øvelse	4	G	400 Fri
Øvelse	5	J	50 Butterfly
Øvelse	6	G	50 Butterfly
Øvelse	7	J	200 Bryst
Øvelse	8	G	200 Bryst
Øvelse	9	J	50 Rygg
Øvelse	10	G	50 Rygg
Øvelse	11	J	100 fri
Øvelse	12	G	100 fri
Pause til kl 16:00, innsvømming kl. 15:00			
Øvelse	13	G	50 bryst, semifinale
Øvelse	14	J	50 bryst, semifinale
Øvelse	15	G	200 Rygg
Øvelse	16	J	200 Rygg
Øvelse	17	G	100 IM
Øvelse	18	J	100 IM
Øvelse	19	G	50 fri
Øvelse	20	J	50 fri
Øvelse	21	G	100 Butterfly
Øvelse	22	J	100 Butterfly
Øvelse	23	G	50 bryst, finale
Øvelse	24	J	50 bryst, finale
Øvelse	25	G	4 x 100 LM
Øvelse	26	J	4 x 100 LM

Søndag kl. 09.00, innsvømming kl 08:00			
Øvelse	27	G	800 Fri
Øvelse	28	J	800 Fri
Øvelse	29	G	100 Rygg
Øvelse	30	J	100 Rygg
Øvelse	31	G	200 IM
Øvelse	32	J	200 IM
Øvelse	33	G	4 x 50 fri
Øvelse	34	J	4 x 50 fri