



VESTBO Medley

26.-27. november 2022

Bergen Vest Svømmeklubb har gleden av å invitere til approbert stevne på Ågotnes skole helgen 26.-27. november 2022. Bassenget er 25 m langt med kloret (fersk) vann som holder ca. 27 °C. Det har 6 baner med bølgebrytende baneskillere. Det blir elektronisk tidtaking.

Vestbo medley arrangeres etter NSFs lover og regler.

Påmelding: Sendes til stevne@bvsk.no

Frist: Innen 16. november 2022

Påmelding etter fristen (etteranmelding): mot dobbel betaling og ved ledig plass i baner. Må sendes på epost innen 25. november 2022.

Strykninger: Strykninger leveres på Ltmobil.medley.no eller livetiming.no.

Klasser: Vestbom medley er åpen for svømmere født 2013 og eldre. Det konkurreres i følgende klasser:

- Jenter 2004-2013/Gutter 2003-2013
- Funksjonshemmede S1-S14, SB1-SB14 og SM1-SM14
- Kvinner senior 2003 og eldre/Menn senior 2002 og eldre

Premiering: Deltakerpremie til alle i aldersklassene 2010-2013. 1/3 del premiering for alle aldersklasser (2011 og eldre)

Startkontingent: Kr. 75,- pr individuell start, kr. 100,- for deltakere født 2012 - 2013 uavhengig av antall starter. Kr 150,- pr stafett start. Startkontingenter vil bli fakturert i etterkant av stevnet.

Praktisk informasjon:

Innsvømming	Kl. 10.00 begge dager
Stevnestart	Kl. 11.00 begge dager
Lagledermøte	Kl. 10.15 begge dager

Kontaktinformasjon:

- Stevneansvarlig: Erik Halvorsen erik.halvorsen@bvsk.no
- Påmeldingsansvarlig: Charmaine Pettersen stevne@bvsk.no

Program VESTBO Medley 2022

Lørdag 26. november

* Maks 3 individuelle øvelser pr utøver

Øvelse 1	100m bryst	Jenter	
Øvelse 2	100m bryst	Gutter	
Øvelse 3	100m butterfly	Jenter	
Øvelse 4	100m butterfly	Gutter	
Øvelse 5	50m fri	Jenter	
Øvelse 6	50m fri	Gutter	
Øvelse 8	100m rygg	Jenter	
Øvelse 9	100m rygg	Gutter	
Øvelse 10	50 butterfly	Jenter	
Øvelse 11	50 butterfly	Gutter	

Søndag 27. november

* Maks 2 individuelle øvelser pr utøver pr økt

<u>Økt 1</u>			
Øvelse 1	4X50m medley mix stafett	MIX	Jr-2010-2013, Sr-2009 og eldre
Øvelse 2	200m bryst	Gutter	
Øvelse 3	200m bryst	Jenter	
Øvelse 4	50m rygg	Gutter	
Øvelse 5	50m rygg	Jenter	
Øvelse 6	400m fri	Gutter	

<u>Økt 2</u>			
Øvelse 7	400m fri	Jenter	
Øvelse 8	200m rygg	Gutter	
Øvelse 9	200m rygg	Jenter	
Øvelse 10	50 bryst	Gutter	
Øvelse 11	50 bryst	Jenter	
Øvelse 12	100m fri	Gutter	
Øvelse 13	100m fri	Jenter	

Stafett: 2 gutter/2 jenter

*Det forbeholdes rett til heatbegrensninger/pause evt. flytting av starttid ved stor deltagelse på Vestbo medley og/eller Langdistansecup.

