

FREDRIKSBORGLEKENE

Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL Svømmegruppa
inviterer til Fredriksborglekene 7.-8. januar 2023.

Stålbasseng og OL-paller

Sted: Kongstenhallen, Torsnesveien 12, 1630 Gamle Fredrikstad



Premiering

Beste sammenlagte poengsum for 5 øvelser.

Gavekort à kr 500,- pr. årsklasse

1/3 premiering med gavekort



Kongstensvømmerne og Sarpsborg IL, Svømmegruppa



FREDRIKSBOGGLEKENE

Bassenget:

Helt nytt stålbasseng.

Bassenget er 25 m med 6 baner, ferskvann med temperatur 27 °C.
Helautomatisk tidtaking med resultattavle og Livetiming.

Påmelding:

Påmelding må være mottatt innen **28. desember 2022 kl. 24.00.**

Startkontingent: 100,- pr. individuell øvelse, 200,- pr. lagøvelse

Etteranmeldelser: 200,- pr. individuell øvelse, 400,- pr. lagøvelse (pr. start i ledige baner).

Svømmere født 2013-14 betaler kr 100,- uansett antall øvelser

Strykninger ønskes innlevert så raskt som mulig, men senest en time før stevnestart.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet.

Påmelding sendes via medley.no eller på standardformat (stevnebørsen eller kobben) og påmeldingsliste til e-mail: fredriksborg@hotmail.no

Påmelding sendes fra klubbens påmeldingsansvarlig.

Heatene vil bli satt opp etter bestetid uavhengig av årsklasse.

Startlister blir lagt ut på www.livetiming.medley.no og ltmobil.medley.no

Resultatlistene og uni_r fil blir lagt ut på livetiming.no kort tid etter stevneslutt.

Det kan bli endring i tidspunktene for stevnestart dersom påmeldingene tilsier det. Det vil bli gitt beskjed i god tid. Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat om påmeldingen tilsier det.

Premiering:

Individuelle øvelser:

1/3 premiering i hver årsklasse for jenter og gutter.

1/3 premiering for senior damer og herrer.

Jenter/gutter født 2011-2014 får en deltagerpremie uansett antall øvelser.

Premiering på høyeste oppnådde sammenlagte poengsum på 5 øvelser.

500,- i hver årsklasse. NB! Det må startes i minst 5 øvelser. De 5 beste poengsummene uansett øvelse er tellende. Gjelder ikke årsklasse 2011 - 2014

Spørsmål

Vedrørende innbydelsen eller arrangementet kan rettes til:

Arrangementssteder:

Morten Reed Breivik

morten@kongstensvommerne.no

Påmeldinger:

Bernt Ole Gulbrandsen

fredriksborg@hotmail.no

Mobil: 91 36 78 53



FREDRIKSBOGGLEKENE

Øvelser og tider:



Lørdag 7. januar:

Lagledermøte: 08:00

Innsvømming: 07:30

Stevnestart: 09:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
1	400 Fri	Sr - 14	2	400 Fri	Sr - 14
3	100 Bryst	Sr - 14	4	100 Bryst	Sr - 14
5	50 Butterfly	Sr - 14	6	50 Butterfly	Sr - 14
7	200 Rygg	Sr - 14	8	200 Rygg	Sr - 14
9	100 Medley	Sr - 14	10	100 Medley	Sr - 14
PAUSE					
11	200 Butterfly	Sr - 14	12	200 Butterfly	Sr - 14
13	100 Fri	Sr - 14	14	100 Fri	Sr - 14
15	50 Rygg	Sr - 14	16	50 Rygg	Sr - 14
17	200 Bryst	Sr - 14	18	200 Bryst	Sr - 14
19	4x100 Fri	Sr	20	4x100 Fri	Sr

Søndag 8. januar:

Innsvømming: 08:00

Stevnestart: 09:00

Øv nr.	Gutter		Øv nr.	Jenter	
21	400 Medley	Sr - 14	22	400 Medley	Sr - 14
23	100 Butterfly	Sr - 14	24	100 Butterfly	Sr - 14
25	50 Fri	Sr - 14	26	50 Fri	Sr - 14
27	4x50 medley	Sr	28	4x50 medley	Sr
PAUSE					
29	200 Fri	Sr - 14	30	200 Fri	Sr - 14
31	50 Bryst	Sr - 14	32	50 Bryst	Sr - 14
33	100 Rygg	Sr - 14	34	100 Rygg	Sr - 14
35	200 Medley	Sr - 14	36	200 Medley	Sr - 14

Premieutdeling: Beste sammenlagt poengsum.

