



Alta Svømmeklubb
i samarbeid med Nordlysbyen SLK
inviterer til
SOMMERSTEVNET 2023

Ishavskraft

THON
Hotel Alta

MLS MATHISEN'S
LANDBRUKS-SERVICE AS

SpareBank **1**

CERMAQ

KIVJERVI
ENTREPRENØR

SALMAR
Passion for Salmon

NORDLYS *Speed*
TLF: 78 60 77 22 ELEKTRO AS



FE **EAGTRYKK**
Idé as

Grieg
Seafood®

Alta Svømmeklubb har, med godkjennelse fra NSF, gleden av å invitere til Sommerstevnet i Nordlysbadet i Alta 17.-18. juni 2023. Dette er et regionstevne som arrangeres etter NSF's lover og regler og det er åpent for utøvere født 2014 og eldre, samt para- og mastersutøvere. Det inviteres også til rekruttstevne begge dager.

Påmeldingsfristen er satt til fredag 9. juni.

Kontaktpersoner

- Stevneleder: Bente Haugen, tlf. 99494704
- Påmelding: Synnøve Olsen, tlf. 41177160
- Overnatting: Liv Karin Søvik Johnsen, tlf. 90850729
- Dommere: Elena Guttormsen, tlf. 41653016

Bassenget er 25 m langt og har 6 baner med bølgebrytende baneskillere. Det er klorete ferskvann på 27 °C og et eget utsvømmingsbasseng. *Det gjøres oppmerksom på at mange fliser har løsnet, og fortsetter å løsne, fra bunnen i bassenget.* Oppdatert bilde av situasjonen kan sees på nordlysbyenslk.no/sommerstevnet

Stevnestart er lørdag kl. 1000 og søndag kl. 0900. Det er **innsvømming** lørdag kl. 0830-0950 og søndag kl. 0730-0850, samt rett etter rekruttstevnet begge dager. Rekruttstevnet starter etter første økt lørdag og søndag og har egen innsvømming.

Defilering (felles innmarsj) arrangeres lørdag kl. 1450 for utøvere og dommere. Det er innmarsj for utøvere i siste heat i hver øvelse. Rekruttene har egen defilering når rekruttstevnet starter på lørdag.

Lagledermøte holdes lørdag kl. 0830 på møterom i 3. etasje på Thon Hotel.

Dommermøte holdes lørdag kl. 0900 og søndag kl. 0800 på møterom i 3. etasje på Thon Hotel.

Sekretariatet er bemannet på lørdag fra kl. 0830 og på søndag fra kl. 0730.

Tidtaking er elektronisk med overføring til livetiming.no.

Startavgift

- Årsklasse 2013 og 2014, samt rekrutt: 100 kr for hele stevnet
- Årsklasse 2012 og eldre: 100 kr per individuell øvelse
- Stafett: 200 kr per lag

Premiering

- Deltakerpremie til alle i årsklassene fra 2011 og yngre, samt rekrutter
- For årsklassene fra 2012 og eldre, er det premie til de 3 beste i hver øvelse, samt 1/3-premiering utover dette
- I stafettene er det premie til de 3 beste lagene
- Bestemannspremier for jenter og gutter deles ut ved stevneslutt til de med høyest sammenlagt poengsum i 5 øvelser i hver av klassene yngre junior (2008-2012) og eldre junior/senior (2007 og eldre)

Overnatting og middag

- Overnatting tilbys på Alta ungdomsskole fra fredag kl. 1700 til søndag for 120 kr per person per natt (det er ikke tilgang på kantina)
- En voksen fra hver klubb må overnatte med utøverne og ha ansvaret for disse
- Gi beskjed om ankomsttid til vår kontaktperson for overnatting
- Middag (taco) serveres i Nordlysbadet lørdag kl. 1700-1900 for 150 kr per person
- Antall overnattinger og middager bestilles sammen med påmelding (opplys også om eventuelle matallergier, samt navn og tlf. til den overnattingsansvarlige for klubben)

Kaféen i Nordlysbadet er åpen fra stevnestart til nærmere stevneslutt begge dager.

Gratis kino ("Dancing Queen", sponset av Jaro Betongsystemer) tilbys lørdag kl. 1900 på Aurora Kino (125 plasser). **Alta Bowling Senter** spanderer en brus/slush per betalende runde.

Påmelding gjøres på e-post til svommestevner@gmail.com med kopi til nordlysbyenslk@gmail.com. Legg ved uni_p-fil fra JechSoft Victoria eller medley.no. Det er også mulig å melde på til rekruttstevnet på medley.no. Ta kontakt om du ikke får til.

Etteranmelding er tillatt frem til lørdag kl. 0830 og har dobbel startavgift. Det er også tillatt med etteranmelding til søndagens øvelser, dersom det er ledige baner, med frist søndag kl. 0730. Etteranmeldinger må sendes på e-post til svommestevner@gmail.com med kopi til nordlysbyenslk@gmail.com.

Strykninger og lagoppsett ønskes levert på livetiming.no. Kode sendes til klubbene etter påmelding og ved henvendelse til vår kontaktperson for påmelding. Koder leveres også ut på lagledermøtet. Det åpnes for strykninger og lagoppsett når startlister legges ut. Lagoppsett må leveres senest 30 minutter før øvelsen starter.

ØVELSER LØRDAG**Første økt kl. 1000**

1. 400 fri G
2. 400 fri J
3. 50 butterfly G
4. 50 butterfly J
5. 100 IM G
6. 100 IM J
- Pause 15 minutter*
7. 200 butterfly G
8. 200 butterfly J
9. 50 bryst G
10. 50 bryst J

Rekruttstevne**Andre økt kl. 1500**

11. 200 rygg G
12. 200 rygg J
13. 50 fri G
14. 50 fri J
15. 100 bryst G
16. 100 bryst J
17. 200 fri G
18. 200 fri J
- Pause 10 minutter*
19. 6 x 50 fri mix
(minst 3 jenter)

Rekruttstevne

1. 50 rygg
2. 25 bryst
3. 50 fri
4. 25 butterfly
5. 4 x 25 fri

ØVELSER SØNDAG**Første økt kl. 0900**

20. 400 IM J
21. 400 IM G
22. 100 fri J
23. 100 fri G
24. 50 rygg J
25. 50 rygg G
26. 200 IM J
27. 200 IM G
- Pause 10 minutter*
28. 4 x 50 LM J
29. 4 x 50 LM G

Rekruttstevne**Andre økt kl. 1230**

30. 200 bryst J
31. 200 bryst G
32. 100 rygg J
33. 100 rygg G
34. 100 butterfly J
35. 100 butterfly G

Rekruttstevne

6. 25 fri
7. 50 bryst
8. 25 rygg
9. 100 fri