



Innbydelse til

Grottestevnet

13 og 14 mai 2023



Harstad Svømmeklubb har, med NSF's godkjenning og i henhold til NSF's lover og regler, den store glede å invitere dere til Vågsfjordens perle og Grottestevnet 2023.

Basseng:

25 m, klorete ferskvann, temperaturen er 27 °. Bølgebrytende baneskillere 6 baner.

Klasseinndeling:

Herrer / Gutter:

- Senior - 2004,2005,2006,2007,2008,2009,2010,2011,2012, 2013 og 2014.

Damer / Jenter:

- Senior – 2005,2006,2007,2008,2009,2010,2011,2012, 2013 og 2014
- Vi har egne klasser for parasvømmere etter NFS's sine lover. Klassen må spesifiseres i påmeldingen for hver enkelt øvelse.

Startavgift:

Individuell start kr. 100,- pr. øvelse.

Lagstart kr. 200,- pr. øvelse.

Årsklasse 2013 og 2014 kroner 100 uansett antall starter.

Etteranmelding:

Godtas mot dobbel startskontigent.

- Endringer /etteranmeldinger kan tas frem til og med lagledermøtet. Etteranmeldinger kan godtas dersom det er ledige baner, mot dobbel startavgift. Evt. strykninger for søndag må leveres sekretariatet før 08:15 søndag morgen. Er det flere etteranmeldinger enn ledige baner vil det bli foretatt loddtrekning.

Påmelding:

Må være oss i hende innen fredag 5. mai kl. 24.00. Vi ber om at påmelding skjer elektronisk via påmeldingsfil (UNI_P) og sendes til:

- Oppmann@bjerkviksk.no
- Linda Strøm, mobil 418 08 785, oppmann@bjerkviksk.no

Stevnestart:

Lørdag kl. 10.00 første økt. Lørdag kl. 15.00 andre økt.

Søndag kl. 09.00 første økt, start andre økt opplyses.

Innsvømming:

Lørdag kl. 08.30 og umiddelbart etter slutt 1. økt lørdag.

Søndag kl. 08.00. Sprintbaner vil bli anvist i deler av oppvarmingstiden ved behov.

Lagledermøte:

Lørdag kl. 08.30.

Dommermøte:

1 time før stevnestart begge dager. **Vi har behov for flere dommere og oppfordrer også dommere fra andre klubber til å melde seg.** Gi beskjed via e-post til ogjarum@icloud.com eller tlf. **900 73 181** dersom dere har dommere som kan stille på stevnet.

Premiering:

- Det vil bli 1/3 premiering i hver årsklasse fra 2012 og eldre. Unntak øvelser med forsøk og finale hvor kun de tre beste i finalen premieres. Årsklasse 2011, 2012, 2013 og 2014 premieres også med deltakerpremie. Årsklasse 2013 og 2014 vil ikke bli rangert på resultatlistene.
- Parasvømmere premieres etter NSF's regler norsk klasseinndeling.
- I tillegg premieres beste dame og herresvømmer i klassene **2006 og eldre** og klassene **2007 og yngre**. Vinneren beregnes ut fra høyest sammenlagt poengsum etter 4 øvelser, og premien er 1500 kroner.
- Finalene i 50 bryst og 50 butterfly premieres med 500 kroner til vinner, 200 til sølv og 100 til bronse.
- Det er kun 1 klasse i alle stafetter, og de premieres med 1, 2, og 3 plass. Premier er gavekort fra *Klubben.no*.

Tidtaking:

- Det vil bli benyttet elektronisk tidtaking. Harstad svømmeklubb bruker Victoria resultatservice. Det blir Livetiming under stevnet. Etter stevnet vil resultatene bli oversendt til www.medley.no.
- På øvelse 1500 m fri er det maksimalt 2 heat for herrer/gutter og
- 2 heat for damer/jenter. Ved mange påmeldte vil påmeldt tid danne grunnlag for hvem som får svømme øvelsen. Er det flere enn 12 deltagere av hvert kjønn, og dette inkluderer deltakere uten påmeldt tid, vil det bli benyttet loddtrekning for disse.

Mat og overnatting:

- Vi tilbyr overnatting på Harstad skole. Overnatting er fra fredag til søndag og koster kr.300,- pr. Pers. Det tilbys frokost begge dager, 90 kr per dag. Matpakke kan lages til 30 kr per dag. Middag på lørdag blir pizzabuffet, 160 kr per pers. Bestilling av mat gjøres samtidig som bestilling av overnatting.
- Minimum 1 voksen person må overnatte sammen med svømmerne. Underlag og sovepose/sengetøy medbringes.
- **NB!** Bestilling av overnatting må skje samtidig som påmeldingen til stevnet. Oppgi også når dere vil ankomme Harstad slik at vi kan ta imot dere.
- Kontaktperson: Even Nielsen tlf.920 12 468

Hotell:

Harstad svømmeklubb har også avtale med Thon Hotel Harstad.

- Enkeltrom kr. 1432,- for 2 netter
- Dobbeltrom kr.1752,- for 2 netter

Referer til avtale med Harstad svømmeklubb.

Chip for garderobe:

Utdeles til lagleder ved ankomst i Grottebadet.

Kafeteria:

Det blir kafé på begge stevnedagene.

Stevneleder:

Kjetil H Hansen, mobil 4170 6851, kjetilhh59@gmail.com

Øvrig bruk av Grottebadet under stevnet:

- Familiemedlemmer av påmeldt svømmer **må betale egen inngang** for bruk av Grottebadets fasiliteter. Priser finner dere her: <https://grottebadet.no/priser/>
- Påmeldte svømmere kan IKKE benytte seg av Grottebadets øvrige fasiliteter utenfor Grottebadets åpningstider. Åpningstider finnes her: <https://grottebadet.no/ar/apningstider/>

ØVELSESUTVALG:

<p>Øvelser den 13. mai Lørdag kl. 10.00</p> <ol style="list-style-type: none">1. 400 fri K2. 400 fri M3. 100 butterfly K4. 100 butterfly M5. 50 bryst K forsøk6. 50 bryst M forsøk <p>Pause 20 min.</p> <ol style="list-style-type: none">7. 200 IM K8. 200 IM M9. 100 bryst K10. 100 bryst M11. 200 butterfly K12. 200 butterfly M <p>Pause 10 min</p> <ol style="list-style-type: none">13. 4 x 50 LM mix <p>Lørdag kl. 15.00</p> <ol style="list-style-type: none">14. 50 rygg K15. 50 rygg M16. 200 bryst K17. 200 bryst M18. 100 fri K19. 100 fri M <p>Pause 10 min</p> <ol style="list-style-type: none">20. 50 bryst K finale (6 beste)21. 50 bryst M finale (6 beste) <p>Pause 15 min.</p> <ol style="list-style-type: none">22. 4 x 50 fri K23. 4 x 50 fri M <p>Utdeling av finale- og stafettpremier.</p>	<p>Øvelser den 14. mai Søndag kl. 09.00</p> <ol style="list-style-type: none">24. 400 IM M25. 400 IM K26. 50 butterfly M forsøk27. 50 butterfly K forsøk28. 100 rygg M29. 100 rygg K30. 1500 fri M31. 1500 fri K <p>Pause 30 min.</p> <ol style="list-style-type: none">32. 100 IM M33. 100 IM K34. 50 fri M35. 50 fri K36. 200 rygg M37. 200 rygg K <p>Pause 10 min</p> <ol style="list-style-type: none">38. 50 butterfly M finale (6 beste)39. 50 butterfly K finale (6 beste) <p>Pause 15 min</p> <ol style="list-style-type: none">40. 4 x 50 LM M41. 4 x 50 LM K <p>Utdeling av stafettpremier.</p> <p>Utdeling av finale- og bestemannspremier yngre junior, eldre junior / senior for K /M.</p>
---	--

**Harstad Svømmeklubb ønsker svømmere,
trenere, dommere og ledere**

**VELKOMMEN TIL
GROTTESTEVNET
2023**

Sparebank 68°NORD



**HARSTAD
MARINA AS**



POLAR kraft



GROTTEBADET