

Atlantic Race 2023



Kristiansund 25. – 26. mars 2023

**Vi ønsker velkommen til Atlantic Race 2023
i mesterskapsbassenget, Atlanterhavsbadet.**





Kristiansund Svømmeklubb har den glede av å invitere, med NSF`s godkjenning, og ifølge terminliste, til åpent- og rekruttstevne i Atlanterhavsbadet, Kristiansund.

Stevnestart:

Lørdag kl. 12.00 – Innsvømming kl. 11.00
Søndag kl. 11.00 – Innsvømming kl. 10.00
Lagledermøte kl. 10.45 lørdag (hoved) & 10.15 søndag (kun for endringer).

Dommere: Vi håper alle klubber kan stille med dommere.

Matservering: Det er café i Atlanterhavsbadet.

Bassenget: Et 25m basseng med 6 baner og ferskvann. Temperatur ca. 27 °C

Tidtaking: Elektronisk og kjører Jechsoft Victoria.

Deltagelse: Master, senior, årsklassene 2004 (gutter)/2005 (jenter) – 2013(14), funksjonshemmede og rekrutt.

Påmelding: E-post med uni_p.txt fil. Må være oss i hende senest **fredag 17/5-23**
Sendes til: **hovedtrenerksk@gmail.com**
Etteranmelding godtas hvis plass i heatene.

Startkontingent: Kr. 100 pr. individuell start, kr. 200 pr. lag start,
kr. 100 pr. rekrutt og 12/13 mod. som deltar i åpen klasse.

Startkontingent etterfaktureres den enkelte klubb.

Premiering: 1/3 dels premiering individuelt med gavekort.
Bestemannspremie til beste jente, gutt og para etter høyeste oppnådde poengsum i en enkelt distanse, etter FINAs poengtabell. Race-øvelsen ikke gjeldende.
Deltagerpremier til rekrutt og 2014/13/12/11 mod. som deltar i åpen klasse.
Gavekort til 1 - 3 plass finale i race-øvelsen.

Norgesrekord: Vi setter nå opp en pris til den eller de som setter Norgesrekord under ett av våre stevner i Atlanterhavsbadet. Setter flere svømmere rekord under samme stevne blir prisen delt. Alle som stiller i åpen klasse, kan konkurrere om prisen (Master og Para-klasser kan ikke konkurrere om denne prisen). Prisen deles ut fra et fond - dagens fondsverdi er;

15.000

Øvelser Lørdag 25 Mars					Øvelser Søndag 26 Mars				
Innsvøm 11:00 / Stevnestart 12:00					Innsvøm 10:00 / Stevnestart 11:00				
1	100m	Fly	Jenter		16	100m	Fri	Jenter	
2	100m	Fly	Gutter		17	100m	Fri	Gutter	
3	50m	Fri	Jenter	Prolog*	18	50m	Rygg	Jenter	
4	50m	Fri	Gutter	Prolog*	19	50m	Rygg	Gutter	
5	100m	Rygg	Jenter		20	50m	Fly	Jenter	
6	100m	Rygg	Gutter		21	50m	Fly	Gutter	
Pause 15min					Pause 15min				
7	50m	Fri	Jenter	Kvalifiserte**	22	50m	Fri	Jenter	Kvalifiserte****
8	50m	Fri	Gutter	Kvalifiserte**	23	50m	Fri	Gutter	Kvalifiserte****
9	50m	Bryst	Jenter		24	100m	Bryst	Jenter	
10	50m	Bryst	Gutter		25	100m	Bryst	Gutter	
Pause 15min					26	200m	Fri	Jenter	
11	50m	Fri	Jenter	Kvalifiserte***	27	200m	Fri	Gutter	
12	50m	Fri	Gutter	Kvalifiserte***					
13	100m	Medley	Jenter		28	4x50m	Medley	Stafett mix	2 av hvert kjønn
14	100m	Medley	Gutter						
Pause 10min									
15	2x2x50	Fri	Singel mix stafett	1 gutt & 1 jente					
Rekruttstevne									
101	50m	Fri	Mix						
102	25m	Bryst	Mix						
103	25m	Rygg	Mix						
104	25m	Fly	Mix						
105	25m	Fri	Mix						
106	4x25m	Stafett	Mix						

«Race»; Prolog-Kvartfinale-Semifinale-Finale. Etter samme prinsipp som en ski-sprint. **Kun junior-klasse** med unntak av prolog-øvelsen som også er en ordinær øvelse.

* Prolog, alle svømmer i sine respektive klasser. Øvelsen er en ordinær øvelse men danner grunnlag for videre gang til kvartfinalen. De 24 beste tider går til kvartfinale. Seeding i 4 heat (kvartfinale) med beste tid i siste heat med nest beste i heat 3 osv.
Ordinær premiering for øvelsen.

** Fra kvartfinalen (4 heat) går enerne og toerne i hvert heat samt de 4 neste tider totalt videre til semifinalen.

*** Fra semifinalen (2 heat) går enerne og toerne i hvert heat samt de 2 neste tider totalt videre til finalen.

**** Finalen går med de 6 som er kvalifiserte fra semifinalen.
Gavekort 1-2-3. plass.

Overnatting:

Quality Hotel Grand

Enkeltrom 900,- Dobbelrom 1.100,-
Ekstraseng 300,-
Priser per natt og inklusive frokost.

71 57 13 00

g.kristiansund@choice.no



GRAND, KRISTIANSUND
BY NORDIC CHOICE

Thon Hotell

Enkeltrom: 956,- pr natt
Dobbelrom: 1116,- pr natt
Trippelrom: 1516,- pr natt
4mannsrom: 1676,- pr natt
2 voksne + 1 barn: 1436,- pr natt
2 voksne + 2 barn: 1516,- pr natt
Alle priser inkluderer frokost.
Booking kode: 30075038

71 57 30 00

kristiansund@thonhotels.no



THON
Hotel Kristiansund

***Kristiansund Svømmeklubb ønsker alle svømmere og lagledere
velkommen til Atlantic Race 2023!***