

# Høstjakta 2023



Hommelvik Svømmehall  
Lørdag 4. november 2023

## Høstjakta 2023

Med NSF's godkjenning og i tråd med NSF's lover og regler, innbyr Malvik Idrettslags svømmegruppe til Høstjakta 2023

### **NB!**

**Vi har begrensinger i bassenget og kan bare ha 23 personer i bassenget samtidig. Dette fører til puljevis innsvømmingstidspunkt. Gruppeinndeling vil opplyses til kontaktperson i hver klubb torsdag før stevnet. Det vil bli tilgang på gymsal for landoppvarming under hele stevnet.**

<b>Sted</b>	Hommelvik svømmehall
<b>Stevnets start</b>	Lørdag 4. november 2023:  Høstjakta - Rekrutt: kl. 10.00 Lagledermøte: kl. 09.00 Innsvømming: kl. 08.30  Høstjakta: kl. 13.00 Lagledermøte: kl. 11.30 Dommermøte: kl. 12.30 Innsvømming: kl. 11.30
<b>Bassenget</b>	Hommelvik svømmehall har 25 m basseng med 6 baner og bølgebrytende baneskillere. Vannet er kloret og holder ca. 27°C.
<b>Dommere</b>	Vi setter pris på om deltakende klubber kan stille med dommere. Ta kontakt med Frode Eitrem (tlf. 924 13 044) for koordinering av dommere.
<b>Tidtaking</b>	Elektronisk
<b>Klasseinndeling</b>	Junior/Senior: Alle klasser fra 11 år til seniorer. Rekrutter i eget stevne.  9-åringene kan delta i den approberte delen av stevnet. De blir da dømt som juniorer, og kan bli disket. De får oppgitt tid, men blir ikke rangert.  Stafetter: kun én klasse.
<b>Premiering</b>	Individuelle øvelser; 1/3 premiering. I stafett blir de tre beste lagene premiert. Rekrutter og alle 9 til 12 åringer (f. 2011) får deltakerpremie.

- Premieutdeling** Deltakerpremier til rekruttene deles ut etter avsluttet rekrutt-økt. Øvrige premier hentes fortløpende ved oppsatt premiebord.
- Startkontingent** Rekrutter: kr 100 uansett antall starter, og får én premie. Approbert stevne: Startkontingent kr. 100,- pr individuelle øvelse, kr. 200,- pr lagstart. 10 åringer som deltar i approbert stevne: kr 100,- uansett antall starter.
- Startkontingent etterfaktureres basert på påmelding og etteranmelding.
- Påmelding** Påmelding må være oss i hende innen **kl. 24.00 onsdag 25.10.2023**. Etteranmeldinger godtas ved ledig plass i heat, mot dobbel startkontingent. Påmelding fortrinnsvis elektronisk med UNI\_P format. Påmelding sendes samlet for hver klubb til: [malvikilsvom@gmail.com](mailto:malvikilsvom@gmail.com).
- Ved spørsmål, vennligst ta kontakt med Eli Holden på tlf. 913 55 904.

## Øvelser

### Høstjakta – Rekrutt kl. 10.00:

<b>Øvelse 1</b>	25 m bryst rekrutt (mixed)
<b>Øvelse 2</b>	25 m fri rekrutt (mixed)
<b>Øvelse 3</b>	25 m rygg rekrutt (mixed)
<b>Øvelse 4</b>	25 m butterfly rekrutt (mixed)
<b>Øvelse 5</b>	50 m fri rekrutt (mixed)
<b>Øvelse 6</b>	4 x 25 m fri stafett rekrutt (mixed)

### Høstjakta - Approbert kl 13.00:

<b>Øvelse 1</b>	100 m	butterfly damer
<b>Øvelse 2</b>	100 m	butterfly herrer
<b>Øvelse 3</b>	50 m	fri damer
<b>Øvelse 4</b>	50 m	fri herrer
<b>Øvelse 5</b>	100 m	bryst damer
<b>Øvelse 6</b>	100 m	bryst herrer
<b>Øvelse 7</b>	200 m	rygg damer
<b>Øvelse 8</b>	200 m	rygg herrer
<b>Øvelse 9</b>	50 m	butterfly damer
<b>Øvelse 10</b>	50 m	butterfly herrer

### PAUSE 30 MIN.

<b>Øvelse 11</b>	100 m	fri damer
<b>Øvelse 12</b>	100 m	fri herrer

<b>Øvelse 13</b>	50 m	bryst damer
<b>Øvelse 14</b>	50 m	bryst herrer
<b>Øvelse 15</b>	100 m	individuell medley damer
<b>Øvelse 16</b>	100 m	individuell medley herrer
<b>Øvelse 17</b>	50 m	rygg damer
<b>Øvelse 18</b>	50 m	rygg herrer
<b>Øvelse 19</b>	4 x 50 m	fri stafett damer
<b>Øvelse 20</b>	4 x 50 m	fri stafett herrer

## MALVIK IL SVØMMEAVDELING ØNSKER ALLE SVØMMERE, LAGLEDERE OG PUBLIKUM VELKOMMEN TIL HOMMELVIK OG HØSTJAKTA 2023!

Det blir fort fullt på parkeringsplassen utenfor Hommelvik Svømmehall (Nessvegen 5), men det er flere parkeringsmuligheter i nærheten:

