



Sparebanken  
Møre

TAREMARESVØM



B R A T T V Å G

Brattvåg svømmehall

11- 12 november 2023



# Taremaresvøm

## Åpent og rekruttstevne - Brattvåg 11 – 12 november 2023

Med NSF's godkjenning, i henhold til terminlisten og etter NSF's lover og regler innbyr Brattvåg Svømmeklubb til åpent og rekrutt-stevne i Brattvåg Svømmehall 11 – 12 november 2023.

**Bassenget:** 25 m ferskvann, ca 27 grader celsius, 6 baner med bølgebrytende baneskillere.

**Tidtaking:** Elektronisk

**Stevnestart:** Lørdag 11. november kl 12.00 innsvømming kl 10.30 – 11.45  
Søndag 12. november kl 11.00 innsvømming kl 09.45 – 10.50

**Lagledermøte:** Lørdag kl. 10:45

**Åpent stevne:** Inndeling: Årsklasser og senior (Masters deltar i senior klassen)  
Stafett: Senior / junior.  
Årsklasse 2013/14 kan delta på øvelsene i åpen klasse etter gjeldende regler.

**Premiering:** 1/3 premiering individuelt, med premier fra Klubben.no og lag får medaljer. Deltagerpremie for klasse 2011, 2012, 2013 og 2014. som deltar på åpent stevne. Kanskje kommer Tare 😊

**Startkontingent:** Kr.100,- pr. individuell start. Stafett: kr 200,- pr. lag.  
Kr 100,- pr. rekrutt uansett antall starter (gjelder også for de som er 2013/14 i åpent).

**Faktura blir sendt ut i etterkant, med ev. etterpåmeldinger.** Ved påmelding skal det sendes med telefonnummer og epost adresse til kasserer/økonomiansvarlig i klubben.

**Påmelding:** Påmelding sendes fortrinnsvis på e-post til: [olehb@nogva.no](mailto:olehb@nogva.no) / mobil 41421090. Vi bruker Jechsoft Victoria. Stevneoppsett kan lastes ned fra medley.no.

**Påmeldingsfrist:** Påmeldingen må være oss i hende **senest mandag 6. november 23:59.** Etteranmeldelse godtas på lagledermøte, dersom det er plass i heatene.

**Kontaktperson:** Stian Vemøy, tlf. 48889315. e-post: [stian.vemoy@gmail.com](mailto:stian.vemoy@gmail.com)

**Overnatting:** Vi får dessverre ikke leie klasserom på skolen, så vi må henvise til hotell i Brattvåg eller Ålesund.

**Rekruttstevne:** Arrangeres i pausen på lørdagen, rundt klokken ca 14:30. Presis tid kjem etter at påmeldingen til åpent stevne har komt inn!

### Kretsmesterskapsøvelser:

Møre og Romsdal svømmekrets vil i 2023 fordele alle 18 individuelle øvelsene ut på 6 todagers svømmestevner i kretsen. Alle som deltar i de tre øvelsene, 100 butterfly, 200 IM og 800 fri, og representerer en klubb fra Møre og Romsdal, er automatisk med i Kretsmesterskapet.

Det er to Junior klasser: Ei Yngre Junior 11-14 år (**2012 til 2009**) og ei Eldre Junior 15 – 19 år (**2008 til 2004**). Senior er ikke med i KM i 2023, og en svømmer er kun med i sin klasse.

Det er ikke ekstra startkontingent for å bli med i kretsmesterskapet. Det er tre premier pr øvelse i KM, pr klasse. Det er selvsagt også normal premiering i de øvelsene. Premieutdeling blir i pausen på søndagen!

## Øvelsesoppsett Lørdag 11. november:

**Stevnestart kl. 12.00 (Innsvømming kl. 10.30)**

Øv. nr.	Øvelse	
01	400 m fri	Jenter
02	400 m fri	Gutter
03	50 m rygg	Jenter
04	50 m rygg	Gutter
<b>05</b>	<b>100 m butterfly</b>	<b>Jenter, KM Øvelse</b>
<b>06</b>	<b>100 m butterfly</b>	<b>Gutter, KM Øvelse</b>
07	50 m fri	Jenter
08	50 m fri	Gutter
<b>Oppvarming rekruttstevne</b>		
101	50 m fri	Miks REKRUTT
102	25 m rygg	Miks REKRUTT
103	25 m butterfly	Miks REKRUTT
104	50 m bryst	Miks REKRUTT
105	4 x 25 m fri	Miks REKRUTT
<b>Pause 15 min, premieutdeling rekrutter</b>		
<b>09</b>	<b>200 m IM</b>	<b>Jenter, KM Øvelse</b>
<b>10</b>	<b>200 m IM</b>	<b>Gutter, KM Øvelse</b>
11	100 m bryst	Jenter
12	100 m bryst	Gutter
13	200 m fri	Jenter *
14	200 m fri	Gutter *
Pause 10 min		
15	4 x 100 m LM	Mixed, 2 jenter og 2 gutter

\* Kvalifisering til 200 m fri Superfinale på søndagen. Dei seks beste jenter og seks beste gutter, uansett alder, er kvalifisert til Superfinale. Søndagen startes etter tidene oppnådd på lørdagen, slik at nr 6 starter først, så nr 5 osv. Førstemann til mål vinner 300 kroner, nr 2 får 200 kroner og nr 3 får 100 kroner! 😊

## Øvelsesoppsett Søndag 12. november:

**Stevnestart kl. 11.00 (Innsvømming kl. 10.00)**

<b>Øv. Nr.</b>	<b>Øvelse</b>	
<b>16</b>	<b>800 m fri</b>	<b>Jenter, KM Øvelse</b>
<b>17</b>	<b>800 m fri</b>	<b>Gutter, KM Øvelse</b>
18	50 m bryst	Jenter
19	50 m bryst	Gutter
20	200 m rygg	Jenter
21	200 m rygg	Gutter
22	100 m fri	Jenter
23	100 m fri	Gutter
	Pause 5 min	
24	4 x 50 m fri MIX	Mixed, 2 jenter og 2 gutter
<b>Pause 60 min! Premieutdeling KM-Øvelser</b>		
25	200 m fri Superfinale	Jenter, 6 beste fra øvelse 14
26	200 m fri Superfinale	Gutter, 6 beste fra øvelse 15
27	200 m bryst	Jenter
28	200 m bryst	Gutter
29	50 m butterfly	Jenter
30	50 m butterfly	Gutter
31	100 m rygg	Jenter
32	100 m rygg	Gutter
	Pause 5 min	
33	4 x 50 m fri	Jenter
34	4 x 50 m fri	Gutter

## Velkommen til Brattvågen!