



## **Grong Sparebank Open 2023**

### **11.-12.november**

**Rørvik Svømme og -livredningsklubb har gleden av å invitere til vår hovedsponsor  
Grong Sparebanks eget stevne!**

**Sammen ønsker vi velkommen til Rørvik!**

*Stevnet arrangeres med NSF's godkjenning og går etter NSF's lover og regler.*

---

#### **Bassenget:**

25 meter med 4 baner, bølgedempende baneskillere.  
Bassenget har ferskvann(klor), og har en temperatur på ca. 27 °C

#### **Tidtaking:**

Elektronisk tidtaking. Victoria resultatsystem og livetiming.

#### **Klasseinndeling:**

Alle klasser fra 11 år (født 2012) til Senior og Masters i approbert stevne. Alle født 2013 og 2014 kan også delta i den approberte delen av stevnet. Stevnet er åpent for funksjonshemmede. Stafetter svømmes på slutten av hver avdeling.

Rekrutter deltar i eget rekruttstevne.

Eget Rekruttstevnet arrangeres i pausene i det approberte stevnet, både lørdag og søndag. Svømmere fra 2014 og eldre kan delta på rekruttstevnet, samt 6 og 7 åringer fra arrangørklubb, dvs. 2015 og 2016

#### **Påmelding:**

Påmelding må være oss i hende innen 1.november 2023

Påmeldingen skal fortrinnsvis være elektronisk, med fil fra Victoria, eller annet program med PRIMA-format. Bruk ellers NSF's skjema (maskinskrevet) eller tilsvarende maskinskrevet liste i Excel

Etteranmeldinger godkjennes ved plass-ledighet i heat mot dobbel startkontingent.

**Husk adskilte påmeldinger for approbert/rekrutt**

Påmelding øvelser sendes til: [tor.christiansen@ntebb.no](mailto:tor.christiansen@ntebb.no)

**Stevneansvarlig:**

Tone Lise Bøe, mobil: 977 51 474 - [tone.lise.b@hotmail.com](mailto:tone.lise.b@hotmail.com)

**Sekretariat/påmeldinger:**

Tor Christiansen, mobil: 958 81 674

**Stevnestart:**

Lørdag 11.november 2023, kl. 11:00.

Søndag 12.november 2023, kl. 10:00.

Start rekruttstevne i pause mellom avd 1 og 2, samt avd 3 og 4

**Innsvømming:**

Lørdag 11.nov 2023, kl. 10.00.

Søndag 12.nov 2023, kl. 09.00.

**Lagledermøte:**

Lørdag 11.nov 2023, kl. 10:00 på laglederrom.

Søndag 12.nov 2023, kl. 09:00 på laglederrom.

**Startkontingenter:**Grong Sparebank Open:

Kr 100,- pr individuell start, kr 200,- pr lagstart. Fødselsår 2013 og 2014 kr 100,- for hele stevnet uavhengig av antall starter.

Rekruttstevne:

Kr 100,- for alle årsklasser for hele stevnet, uavhengig av antall starter.

Alle født 2013-2014 i approbert stevne mottar deltakerpremie iht.

barneidrettsbestemmelser.

Alle deltakende i rekruttstevnet mottar deltakerpremie iht. barneidrettens bestemmelser.

**Det blir sendt faktura til klubbene etter stevnet.****Premieutdeling:**

Approbert:

Stafetter premieres etter avslutning av øvelsene.

Individuelle øvelser: 1/3 dels premiering.

Premier etter individuelle øvelser hentes fortløpende ved oppsatt premiebord

Rekrutt: samlet premieutdeling i svømmehallen lørdag og søndag, etter endt rekruttstevnet

**Stevnekontor:**

Åpner lørdag kl. 10:00, og søndag kl. 09:00

**Kiosk:**

Kiosksalg ved inngangen til bassengområdet. Betalingsmåte: Vipps

**Overnatting/mat:**

Vi kan tilby følgende:

Overnatting på skole: 200,- pr pers pr natt

Lørdag kveld, ca. Kl. 19:30: Middag 150 pr. person. Sted ikke avklart

Påmelding sendes: Ingrid Malum - [malumingrid@gmail.com](mailto:malumingrid@gmail.com)

Ta gjerne med informasjon om eventuelle allergier, eller annet som må tas hensyn til i forbindelse med mat og overnatting.

**Dommere:**

Vi er avhengig av hjelp fra deltakende klubber for å få dommer-kabalen til å gå opp.

Ta kontakt med vår dommeransvarlig:

Hedvig Jacobsen, mobil: 476 18 460, epost: [hedvig.jacobsen@gmail.com](mailto:hedvig.jacobsen@gmail.com)

Vi setter stor pris på om de som er dommere kan ta med seg dommerskjorta si uansett

# ***Velkommen!***

---

## Øvelser approbert stevne

Lørdag		Søndag			
Avd 1	1	400 fri D	Avd 3	18	100 im H
	2	400 fri H		19	100 im D
	3	50 bryst D		20	100 butterfly H
	4	50 bryst H		21	100 butterfly D
	5	100 fri D		22	50 rygg H
	6	100 fri H		23	50 rygg D
	7	200 rygg D		24	4x50 medley MIX
	8	200 rygg H			
	9	4x50 fri MIX			
<hr/>		<hr/>			
Avd 2	10	200 im H	Avd 4	25	200 bryst D
	11	200 im D		26	200 bryst H
	12	50 butterfly H		27	100 rygg D
	13	50 butterfly D		28	100 rygg H
	14	100 bryst H		29	50 fri D
	15	100 bryst D		30	50 fri H
	16	200 fri H		31	4x50 fri D
	17	200 fri D		32	4x50 fri H

## Øvelser rekruttstevne

Lørdag		Søndag	
1	25 fri J	8	50 fri J
2	25 fri G	9	50 fri G
3	25 bryst J	10	50 rygg J
4	25 bryst G	11	50 rygg G
5	25 rygg J	12	4x50 fri MIX
6	25 rygg G		
7	4x25 fri MIX		