



SaltenAqua Medley #3 Butterfly/fri 19.november 2023

Bodø SK, Fauske SK, Misvær IF, Meløy SK, Tverlandet IF inviterer til approbert stevne på Tverlandet for gutter og jenter 2014-senior og masters. Stevnet arrangeres med NSF's godkjenning og går etter NSF's lover og regler.

Bassenger har 4 baner og holder ca. 27,5 grader.

Salten-medley er til for at skape fellesskap og samarbeid bland klubbene. For å øke nye dommeres og nye svømmeres trygghet på stevneavvikling og høyne nivået på svømmerne i regionen og sikre flere LÅMØ deltagere fra regionen.

Tidspunkt: søndag 19.november kl 15.00. Innsvømming kl 14.30

Lagledermøte: kl 14.30

OBS! Kun 1 øvelse pr. svømmer!

Øvelser:

Øvelse 1. 50 fly jenter. Primært for 2013-2014

Øvelse 2. 50 fly , gutter. Primært for 2013-2014

Øvelse 3. 50 fri, jenter Primært for nye og yngre svømmere

Øvelse 4. 50 fri , gutter. Primært for nye og yngre svømmere

Øvelse 5. 100 fly, jenter. Primært fra 2012 og eldre

Øvelse 6. 100 fly, gutter. Primært fra 2012 og eldre

Premiering: 2012 og eldre premieres med 1.-3. plass i hver årsklasse. Deltakerpremie til alle svømmerne født i 2012-2014

Startkontingent: 75 kr pr svømmer, dette faktureres klubbene i etterkant.

Påmelding:

Send via e-post til: tom.a.hanssen@lyse.net

Tom A. Hanssen

Søndag 12.11.23 kl.23.59

Etteranmelding mot dobbel startkontingent.

Stevneleder: Irene Løvstad, 920 97 406