



# VESTBO Medley

## 25.-26. november 2023

Bergen Vest Svømmeklubb har gleden av å invitere til approbert stevne på Ågotnes skole helgen 25.-26. november 2023. Bassenget er 25 m langt med kloret (fersk) vann som holder ca. 27 °C. Det har 6 baner med bølgebrytende baneskillere. Det blir elektronisk tidtaking.

Vestbo medley arrangeres etter NSFs lover og regler.

**Påmelding:** Sendes til [stevne@bvsk.no](mailto:stevne@bvsk.no)

**Frist:** Innen 15. november 2023

**Påmelding etter fristen** (etteranmelding): mot dobbel betaling og ved ledig plass i baner. Må sendes på epost innen 24.november 2023.

**Strykninger:** Strykninger leveres på [Ltmobil.medley.no](http://Ltmobil.medley.no) eller [livetiming.no](http://livetiming.no).

**Klasser:** Vestbo medley er åpen for svømmere født 2014 og eldre. Det konkurreres i følgende klasser:

- Jenter 2005-2014/Gutter 2004-2014
- Funksjonshemmede S1-S14, SB1-SB14 og SM1-SM14
- Kvinner senior 2004 og eldre/Menn senior 2003 og eldre

**Premiering:** Deltakerpremie til alle i aldersklassene 2011-2014. 1/3 del premiering for alle aldersklasser (2012 og eldre)

**Startkontingent:** Kr. 75,- pr individuell start, kr. 100,- for deltakere født 2013 - 2014 uavhengig av antall starter. Kr 150,- pr stafett start. Startkontingenter vil bli fakturert i etterkant av stevnet.

### Praktisk informasjon:

<b>Innsvømming</b>	Kl. 08.00 lørdag kl 09.00 søndag
<b>Stevnestart</b>	Kl. 09.00 lørdag Kl 10.00 søndag
<b>Lagledermøte</b>	Kl. 8.15 lørdag Kl 9.15 søndag

### Kontaktinformasjon:

- Stevneansvarlig: Erik Halvorsen [erik.halvorsen@bvsk.no](mailto:erik.halvorsen@bvsk.no)
- Påmeldingsansvarlig: [stevne@bvsk.no](mailto:stevne@bvsk.no)

\*Det forbeholdes rett til heatbegrensninger/pause evt. flytting av starttid ved stor deltagelse på Vestbo medley.

# Program VESTBO Medley 2023

## Lørdag 25. november

\* Maks 3 individuelle øvelser pr utøver

Øvelse 1	1500m fri	Gutter	2010 og eldre
Øvelse 2	50m butterfly	Jenter	
Øvelse 3	50m bryst	Gutter	
Øvelse 4	400m fri	Jenter	
Øvelse 5	4X50 fri	Mixed	2 gutter, 2 jenter. Jr 2011-2014, Sr 2010 og eldre
Øvelse 6	200m bryst	Gutter	
Øvelse 8	200m rygg	Jenter	
Øvelse 9	50m rygg	Gutter	
Øvelse 10	100m butterfly	Jenter	
Øvelse 11	100m fri	Gutter	

## Søndag 26. november

\* Maks 3 individuelle øvelser pr utøver

Øvelse 1	1500m fri	Jenter	2010 og eldre
Øvelse 2	50m butterfly	Gutter	
Øvelse 3	50m bryst	Jenter	
Øvelse 4	400m fri	Gutter	
Øvelse 5	4X50 fri	Mixed	2 gutter, 2 jenter. Jr 2011-2014, Sr 2010 og eldre
Øvelse 6	200m bryst	Jenter	
Øvelse 8	200m rygg	Gutter	
Øvelse 9	50m rygg	Jenter	
Øvelse 10	100m butterfly	Gutter	
Øvelse 11	100m fri	Jenter	
			Vestbo minicup er etter approbert stevne på søndag 26. november. Innbydelsen er på medley.no, uapprobert terminlisten.