



INNBYDELSE TIL

ARABERSWIM

Haugesund 9. og 10. september 2023

Haugesund Svømmeklubb har gleden av å invitere til åpent stevne, med NSF's godkjenning, i Haraldshallen i Haugesund. Stevnet arrangeres med NSF's lover og regler.

Haraldshallen svømmehall:

Bassenget inneholder kloret saltvann, er 25 meter langt, har 6 baner og holder en temperatur på ca. 27 grader. Bølgebrytende baneskiller. Elektronisk tidtaking. Det er påbudt med badehette.

Klasseinndeling:

Herrer og Damer: Masters, funksjonshemmede, senior, alle årsklasser fra og med 2014. Funksjonshemmede svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.

Påmelding til Araberswim:

Elektronisk påmelding sendes til Merete Instebo på mail: pamelding@rogsk.no innen 04.september 2023 kl 24.00. Stevneoppsettet kan lastes ned fra www.medley.no

Hver svømmer kan maks melde seg på 3 øvelser hver dag.

Påmeldingsfrist:

Påmeldingsfristen er mandag 04.september 2023.

Strykninger og lagoppsett:

Leveres så raskt som mulig på ltmobil.medley.no.

For påmelding som trekkes etter den ordinære fristens utløp, frafalles ikke pliktig kontingent. En påmeldt deltaker som ikke kan starte pga endringer i programmet, har rett til å få

kontingent for den enkelte start tilbakebetalt. Påmeldingen til en utøver som ikke kan starte, skal trekkes tilbake senest 1 time før stevnets start konkurransedagen.

Straffeavgift, som tilfaller NSF, ilegges en klubb ved: A. påmelding av deltagere som ikke har løst startlisens, for sen tilbaketrekking/uteblivelse, uriktig påmelding, brudd på 30 dagersfristen i forbindelse med overgang.

Startkontingent:

Startkontingenten er 100 kroner per individuell start. For årsklassene 2013 og 2014 er startkontingenten 100 kroner per utøver.

Startkontingenten betales samtidig med påmeldingen til bankkonto: 3240 42 61885. Innbetaling merkes med klubbens navn og "Araberswim 2023".

Premiering:

1/3 premiering: Det blir vanlig 1/3 premiering i forhold til antall påmeldte i hver øvelse.

Deltakerpremie: til alle svømmere født i 2012 til 2014.

Årets araber: går til den jente og gutt som oppnår høyest poengsum på 400 fri + en valgfri øvelse. Premien er et gavekort på kr. 1500 kroner. Vi benytter FINA poengtabell for utregning av bestemannspremiene.

Starttidspunkter:

Dag	Innsømming	Stevnestart
Lørdag	9.00	10:00
Søndag	9.00	10:00

Øvelsesoppsett:

Øvelse gutter:	Lørdag	Øvelse jenter:
1	200 fri menn	
	400 m. fri damer	2
3	50 m. rygg	4
5	100 m. butterfly	6
7	50 bryst	8
Pause		
9	100 m. bryst	10
11	50 m. fri	12
13	100 m. individuell medley	14
15	200 m. rygg	16

Øvelse jenter:	Søndag	Øvelse gutter:
17	200 fri damer	
	400 fri menn	18
19	200 m. bryst	20
21	100 m. fri	22
Pause		
23	200 m. butterfly	24

25	200 m. individuell medley	26
27	50 m. butterfly	28
29	100 m. rygg	30

Rekruttstevne i pausen.

Det vil arrangeres et rekruttstevne i pausen av Araberswim lørdagen. Øvelsene er:

Jenter		Gutter	
Øvelse 1	50 fri	Øvelse 2	50 fri
Øvelse 3	50 rygg	Øvelse 4	50 rygg
Øvelse 5	50 bryst	Øvelse 6	50 bryst
Øvelse 7	25 fri	Øvelse 8	25 fri
Øvelse 9	50 butterfly	Øvelse 10	50 butterfly

Påmelding til rekruttstevne sendes til Maren Økland til e-post: maren-paren@hotmail.com.

Påmeldingen skal inneholde fornavn og etternavn, fødselsår og øvelsesnummer.

Påmeldingsfrist er mandag 4.september 2023. Heatene settes opp etter fødselsår.

Det er gratis å delta på rekruttstevne og alle får deltakermedalje.

Kontakt:

Har dere spørsmål vedrørende stevnet, ta kontakt med Maren Økland mail: maren-paren@hotmail.com