



## INNBYDELSE TIL

### Nord-Norsken

**9- 10. september 2023**

- Innbydelse:** Med NSF's godkjenning inviterer Nordland svømmekrets og Sortland Svømme og Livredningsklubb til Nord-Norsken 2023. Stevnet arrangeres som et åpent stevne, etter NSF's lover og regler i Sortland svømmehall på Sortland. Stevnet er åpent for svømmere fra 9 år (født 2014) og eldre og parasvømmere.
- Bassenget:** Ferskvann, 25 meter med 6 baner, med bølgedempende baneskillere, ferskvann og en vanntemperatur på ca. 27 grader.
- Stevnestart:** Lørdag 9. september 2023 kl. 10.00.  
Lørdag andre økt klokka 16.00.  
Søndag 10. september 2023 kl. 09.00.
- Innsvømming:** Innsvømming 1 time før stevnestart begge dager i anviste baner.
- Lagledermøte:** Lørdag klokken, 09.00. Møterom ved garderobe.
- Dommermøte:** 30 minutter før stevnestart begge dager, møterom ved garderobes.
- Heatlister:** Heatlister blir satt opp etter lagledermøtet.
- Sekretariat:** Bemannet fra lagledermøtets start til stevneslutt begge dager.
- Påmelding:** Påmelding sendes innen onsdag 30. august 2023 kl. 24.00. Påmelding til Arvid Nøkleby Nilsen på e-post: an\_7@live.no tlf. 957 25 863. Bruk påmeldingsfil (uni\_p). E-post merkes med Påmelding Nord-Norsken 2023.
- Husk å oppgi kontaktperson med telefonnummer.
- Startavgift:** Årsklasse 2013 og 2014 kr. 100,- uansett antall starter.  
Årsklasse 2012 og eldre kr. 100,- pr individuelle start.  
Lagstart kr. 200,-.  
Faktura sendes til klubbene i etterkant av stevnet.
- Etteranmelding:** Etteranmeldinger godtas mot dobbel startavgift.

Etteranmeldinger og strykninger lørdag og søndag meldes på lagleder møtet.

- Program:** Startlistene deles ut på lagleder møtet og genereres til heatlister etter lagleder møtet. Heatlistene for lørdag og søndag kan hentes av lagleder i sekretariatet. Søndagens heatlister er tilgjengelig i sekretariatet før stevnestart søndag.  
Heatlister til publikum kan kjøpes i kafeen under stevnet
- Klasseinndeling:** Gutter: Senior - 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013 og 2014.  
Jenter: Senior - 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013 og 2014.
- Egne klasser for parasvømmere etter NSF sine lover. Alle heat settes opp etter påmeldte tider.
- Premiering:** 1/3-premiering i hver øvelse for årsklassene 2012 og eldre. Deltakerpremie til årsklassen 2014, 2013, 2012 og 2011. Deles ut etter defileringen før stevnestart. Resultater for årsklassene 2014 og 2013 rangeres ikke. Stafettene premieres med 1., 2. og 3.plass.
- Bestemannspremie:** Det gis premier for beste kvinnelige og mannlig funksjonsfrisk og parautøver: Vinner beregnes ut fra sammenlagt høyest poeng etter 4 øvelser uansett klasse.  
Bestemannspremie er på kr 2.000,-
- Stafetter:** I stafettene konkurreres det i en felles klasse for herrer/gutter og en felles klasse for damer/jenter.
- Tidtaking:** Det er elektronisk tidtaking. Sortland Svømmeklubb bruker Victoria resultatservice. Stevnet blir tilgjengelig på Livetiming.  
Etter stevnet blir resultatene sendt til medley.no.
- Innmarsj:** Det blir innmarsj før siste heat i alle øvelser.
- Overnatting:** Vi tilbyr overnatting på Sortland barneskole.  
Pris for overnatting er kr. 150,- pr. pers. for døgnet.
- Minimum 1 voksen person må overnatte sammen med svømmerne.  
Underlag og sovepose/sengetøy medbringes.  
NB! Bestilling av overnatting må skje samtidig som påmeldingen til stevnet (innen onsdag 30. august kl. 24:00). Oppgi også når dere vil ankomme Sortland slik at vi kan ta imot dere.  
Kontaktperson: Siv Aashamar tlf. 416 75 864
- Overnatting Scandic Sortland tlf. 761 10 602  
Overnatting Sortland Hotell tlf. 761 08 400
- Servering:** Kafeteriaen i svømmehallen er åpen under hele stevnet begge dager.
- Spørsmål:** Spørsmål om påmeldinga rettes til påmeldingsansvarlig: Arvid Nøkleby Nilsen, tlf. 957 25 863.

**Stevneleder:** Espen Lundbakk tlf. 958 92 637.

## Øvelsesoppsett

<b>Lørdag 9. september</b>	<b>Søndag 10. september</b>
<b>Avdeling 1</b>	<b>Avdeling 3</b>
1. 400 fri K	20. 800 fri H
2. 400 fri H	21. 800 fri K
3. 50 rygg K	22. 200 rygg H
4. 50 rygg H	23. 200 rygg K
5. 100 butterfly K	24. 100 bryst H
6. 100 butterfly H	25. 100 bryst K
Kort pause 15 min	26. 100 IM H
7. 200 bryst K	27. 100 IM K
8. 200 bryst H	28. 200 fri H
9. 50 fri K	29. 200 fri K
10. 50 fri H	
Kort pause 15 min	
11. 4*50 fri mix, minimum 2 jenter	
<b>Avdeling 2</b>	<b>Avdeling 4</b>
12. 200 IM K	30. 200 butterfly H
13. 200 IM M	31. 200 butterfly K
14. 50 butterfly K	32. 50 bryst H
15. 50 butterfly H	33. 50 bryst K
16. 100 rygg K	34. 100 fri H
17. 100 rygg H	35. 100 fri K
Kort pause 15 min	Kort pause 15 min
18. 4*50 fri K	36. 4*50 LM H
19. 4*50 fri H	37. 4*50 LM K

Det vil være pausesvøm i langpausen lørdag og søndag.

25 fri og 50 bryst lørdag og 50 fri og 25 bryst søndag.