



## Trondhjems svømme- & Livredningsklub

### INVITERER TIL HØSTMØNSTRING 2023

Med NSF sin godkjenning og iht. forbundets lover og regler ønsker vi alle velkommen til Høstmønstring. Stevnet er også åpent for masters, med egen klasser.

Jenter: Senior-2005-06-07-08-09-10-11-12-13-14

Gutter: Senior-2004-05-06-07-08-09-10-11-12-13-14

**Når:** Lørdag 16.september. Lagledermøtet avholdes kl. 09.00

**Påmelding:** Elektronisk Kobben/Stevnebørsen, UNI\_R kan lastes ned fra [www.medley.no](http://www.medley.no). Påmelding innen 8.sept. Sendes [pamelding@tslk.no](mailto:pamelding@tslk.no)

**Startkontingent:** Kr 100,- pr øvelse. Det blir sendt ut faktura til klubbene etter stevnet. Årsklasse 2013 og 2014 betaler kun en startkontingent uavhengig av antall starter.

**Premiering:** 1/3 premiering i hver årsklasse  
Damer/jenter: Senior, 04-05-06-07-08-09-10-11-12 og para.  
Herrer/gutter: Senior, 03-04-05-06-07-08-09-10-11-12 og para.  
Alle 9-12 åringer får deltakerpremie. Kun deltakerpremie til 2013-2014

**Sammenlagtpremier:** 1.-2.-3.plass for sammenlagresultat alle 50 meterne

**Øvelsesutvalg:**

**Lørdag 16.september på kortbane. Stevnestart kl 10.00. Innsvømming kl. 09.00**

NR	ØVELSE	KLASSE	NR	ØVELSE	KLASSE
1.	4x50m fri	MIX (2 g-2 j)			
2.	50m b.fly	Herrer / gutter	3.	50m b.fly	Damer / jenter
4.	400m fri	Herrer / gutter	5.	400m fri	Damer / jenter
6.	50m rygg	Herrer / gutter	7.	50m rygg	Damer / jenter
8.	200m bryst	Herrer / gutter	9.	200m bryst	Damer / jenter
	PAUSE	30min			
10.	50m bryst	Herrer / gutter	11.	50m bryst	Damer / jenter
12.	200m IM	Herrer / gutter	13.	200m IM	Damer / jenter
14.	50m fri	Herrer / gutter	15.	50m fri	Damer / jenter

16.	200m rygg	Herrer / gutter	17.	200m rygg	Damer / jenter
18.	4x50m medley	Herrer / gutter	19.	4x50m medley	Damer / jenter

Vi forbeholder oss retten til å gjøre endringer ved for liten/stor deltakelse

**TS&LK håper vi sees i Pirbadet 😊**

