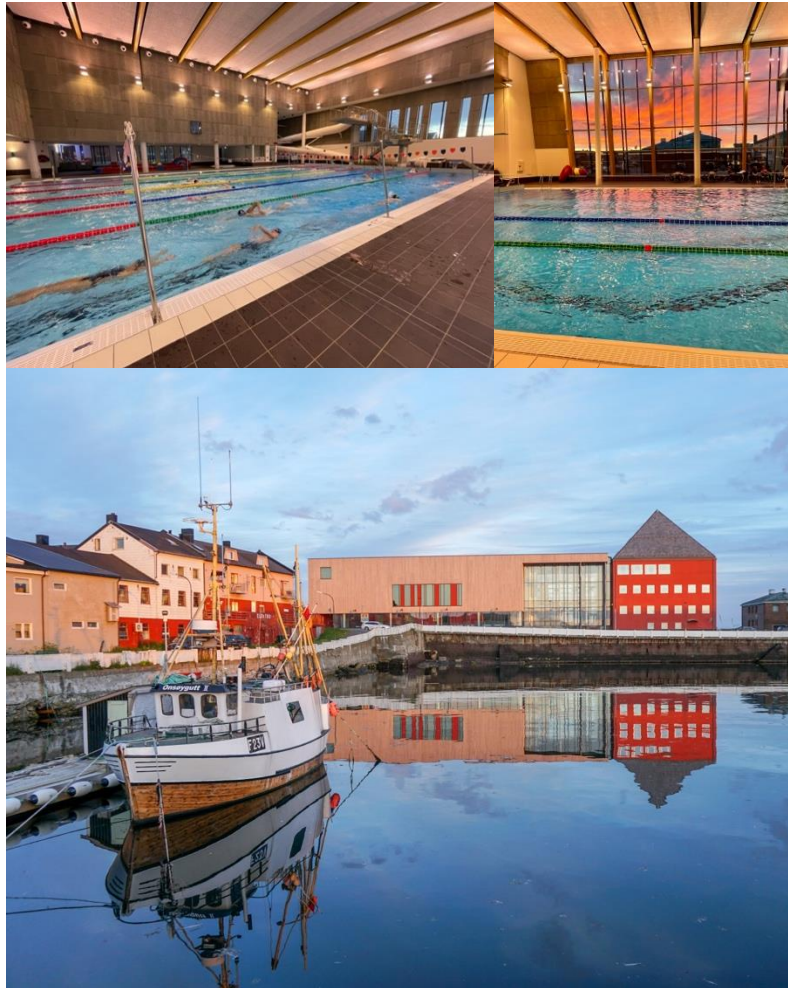




Vardø svømmeklubb inviterer til jubileumssstevne:



**16. - 17.
september 2023**



Vardø Svømmeklubb har med NSF's godkjenning gleden av å invitere til Jubileumsstevne 2023 i svømming. Vardø Svømmeklubb er 60 år i 2023. Stevnet er et kretsstevne og arrangeres i henhold til NSF's lover og regler. Stevnet er åpent for svømmere født 2014 og eldre.

Det inviteres til rekruttstevne.

Bassenget:

Bassenget er 25m langt og har 6 baner. Kloret ferskvann med temperatur på ca. 27 grader. Elektronisk tidtaking med resultattavle og Livetiming.

Stevnestart:

Lørdag den 16. september 2023:

Formiddagsstevnet starter kl. 10.00

Tidspunkt for start av ettermiddagsøkt blir klart etter at alle påmeldinger er registrert og tidskjema er laget, og annonseres på lagledermøtet lørdag.

Søndag den 17. september 2023

Formiddagsstevnet starter kl. 09.00

Tidspunkt for start av ettermiddags økt blir klart etter at alle påmeldinger er registrert og tidskjema er laget, og annonseres på lagledermøtet lørdag.

Innsømming:

Lørdag kl. 08.30 og søndag kl. 07.30.

Ettermiddagsøkter: 1 time før stevnestart.

Lagledermøte:

Kl. 08.30 lørdag.

Dommere:

Dommermøte lørdag kl. 09.00 og søndag kl. 08.00.

Det er ønskelig at deltakende lag stiller med dommere under svømmestevnet.

Dommere bes kontakte stevneleder Elisabeth R. Trondsen Sørnes e-post:

vardosvommeklubb@gmail.com mob: +47 936 62 676 (etter kl. 1600).

**Sekretariat:**

Sekretariat i svømmehallen vil være bemannet fra kl. 08.30 lørdag og kl 07.30 søndag.

Påmelding:

Påmelding innen **torsdag 7. september 2023 kl. 23.59.**

Bruk påmeldings fil fra Jechsoft Victoria. Har du ikke Victoria, kan påmelding gjøres via medley.no både for approberte og rekrutter. Excel-skjemaet skal ikke benyttes lengre. Har du problemer med påmelding, ta kontakt med Synnøve Olsen på tlf 411 77 160 eller på e-post: svommestevner@gmail.com. Svømmere som ikke har tid, stipuleres tid. ref. GE 19.1.5. Dette gjelder spesielt eldre svømmere som det ikke er ønskelig at svømmer i første heat.

Påmelding sendes via e-post til: svommestevner@gmail.com
Kontaktperson med telefonnummer oppgis.

Livetimingkode vil bli sendt når påmelding bekreftes.

Etteranmeldinger og strykninger:

Etteranmeldinger godtas mot dobbel startavgift.

Etteranmeldinger godtas inntil lagledermøtets start lørdag.

Etteranmeldinger til søndagens øvelser godtas i ledige baner inntil kl. 07.30 søndag morgen.

Det åpnes for strykninger i Livetiming når startlister legges ut. Strykninger kan også sendes på epost.

Strykninger under stevnet gjøres på livetiming. Kode sendes når påmelding bekreftes og leveres ut på lagledermøtet eller henvendelse til sekretariatet.

Rekrutter: Samme frister for etteranmelding som for approberte. Strykninger sendes på epost

E-postadresse for etteranmeldinger og strykninger: svommestevner@gmail.com

Klasseinndeling:

Senior og en klasse pr årsklasse for jenter 2005 – 2014.

Senior og en klasse pr årsklasse for gutter 2004 – 2014.

Startkontingent:

Årsklasser 2013 og 2014 kr 100,- uansett antall starter.



Årsklasse 2012 og eldre kr 100,- pr start.

Lagstart kr 200,- pr start

Faktura sendes til klubbene i etterkant av stevnet.

Premiering:

Det er deltakerpremie til deltakere årsklassene 2011-2014.

Det er 1/3 premiering årsklassene 2012 og eldre.

Stafetter:

I stafettene konkurreres det i en felles klasse for jenter/damer, en felles klasse for gutter/herrer.

4 x 50 fri mix en felles klasse. Minimum 2 jenter på hvert lag (ikke 4 jenter). Dersom noen av lagene ikke har påmeldingstid henvises til GE19.1.5 for stipulering av tid.

Lagoppsett for stafetter bes levert inn på livetiming.no senest en halvtime før øvelsen starter

Tidtaking:

Det er elektronisk tidtaking.

Etter stevnet vil Vardø Svømmeklubb oversende resultatene til www.medley.no og det kan lastes ned UNI_R filer fra Livetiming, Jubileumsstevne Vardø.

Kvalifiseringskrav:

Det er ingen kvalifiseringskrav til Jubileumsstevne Vardø. Det tas forbehold om heatbegrensing øvelse 400 m fri ved stor påmelding.

Heatbegrensingen gjelder ikke årsklassene 2011 – 2014.

Defilering:

Det blir defilering for alle dommere og svømmere i svømmehallen før stevnestart lørdag.

Innmarsj:

Det blir innmarsj for svømmerne i siste heat i hver øvelse.

Overnatting:

Vardø har følgende overnattingsalternativer:



Det blir overnatting på Vardø Ungdomsskole. Overnatting tilbys for kr. 130 pr. person pr. natt. En leder over 18 år fra hver klubb må overnatte sammen med svømmerne og ha ansvaret for disse. Gi beskjed om kontaktinformasjon til vedkommende ved påmelding.

Bestilling av overnatting sendes til: vardosvommeklubb@gmail.com

Mat:

Vi kan tilby 7 måltider til kroner 850,- kr. per person inkl. overnatting; Fredag kveldsbuffet.

Lørdag frokost, lunsj, middag (taco) og kvelds.

Søndag frokost og middag fra kl. 12:30 (lasagne).

Bestilling av mat sendes til: vardosvommeklubb@gmail.com

Alternativ overnatting:

Vardø hotell

Kaigata 8, 9950 Vardø +47 78 98 77 61 epost: post@vardohotel.no

Booking kan også gjøres på [booking.com](https://www.booking.com) [hotels.com](https://www.hotels.com) og dekkes av deltakere/klubber i sin helhet.

Fotografering

Det er fotograferingsforbud i dusj og garderober under svømmestevnet.

Spørsmål:

Stevneleder Elisabeth R. Trondsen Sørnes e-post:

vardosvommeklubb@gmail.com mob: +47 936 626 76 (etter kl. 1600).



Øvelsesoppsett

Lørdag morgen

Øvelse
nr:

- 1 400 fri K
- 2 400 fri H
- 3 100 rygg K
- 4 100 rygg H
Kort pause 15 min
- 5 50 fri K
- 6 50 fri H
- 7 100 butterfly K
- 8 100 butterfly H
Kort pause 15 min
- 9 4*50 fri mix, minimum 2 jenter
Pause

Lørdag ettermiddag

- 10 200 rygg H
- 11 200 rygg K
- 12 50 bryst H
- 13 50 bryst K
- 14 100 IM H
- 15 100 IM K
Kort pause 15 min
- 16 4*50 fri K
- 17 4*50 fri H

Søndag morgen

Øvelse
nr:

- 18 200 fri K
- 19 200 fri H
- 20 200 IM K
- 21 200 IM H
- 22 100 bryst K
- 23 100 bryst H
- 24 50 rygg K
- 25 50 rygg H

Søndag ettermiddag

- 26 50 butterfly K
- 27 50 butterfly H
- 28 200 bryst K
- 29 200 bryst H
- 30 100 fri K
- 31 100 fri H
Kort pause 15 min
- 32 4*50 LM K
- 33 4*50 LM H



Øvelsesoppsett rekruttstevnet

Lørdag

kl. 11.30

Øvelse 1 25 m bryst mix

Øvelse 2 25 m rygg mix

Øvelse 3 50 m fri mix

Øvelse 4 50 m bryst mix

Øvelse 5 100 m fri mix

Øvelse 6 4x25 m fri mix

Søndag

Øvelse 7 25 m fri mix

Øvelse 8 25 m butterfly mix

Øvelse 9 50 m rygg mix

Øvelse 10 4x25 m fri mix