

# VERDAL OPEN

Verdal svømmeklubb vil med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler invitere alle svømmevenner til krets/regionstevnet Verdal Open 2023

**Tid og sted:** Lørdag 23.09 og Søndag 24.09 kl. 10:00 i Verdal svømmehall.  
Innsømming og lagleder/dommermøte fra 09:00 Lørdag.

**Bassenget:** 6 x 25m, ferskvann og vanntemperatur på ca. 27 grader med bølgebrytende banetau. Det benyttes helautomatisk tidtakersystem med innslagsplater og resultattavle. Victoria resultatsystem og livetiming.

**Påmelding:** Innen 13.09 kl. 23:59. Etteranmeldelse godtas mot dobbel startavgift frem til 23.09 kl. 09:00. Påmelding sendes samlet for hver klubb til epost [stevne@svommeklubben.no](mailto:stevne@svommeklubben.no). Benytt gjerne (UNI\_P) fil eller påmeldingsfunksjonen som finnes på [www.medley.no](http://www.medley.no).

**Klasser:** Alle klasser fra 9 år (f. 2014) til senior. Funksjonshemmede i egne klasser. Rekrutter stiller i eget stevne (mixed) som kjøres i en utvidet pause begge dager. Stafetter og finaleheat en klasse.

**Startavgift:** Individuell start kr. 100,-. Lagstart kr. 200,-. Rekrutter og 2 yngste årsklasser i approbertstevnet kr. 100,- samlet for alle øvelser. Faktureres til klubbene i etterkant av stevnet. Oppgi epost for fakturering ved påmelding.

**Premiering:** 1/3 premiering (gavekort) for f. 2012 og eldre. Alle f. 2011-2014 får deltakerpremie. Stafetter og finaler belønnes med medalje, 1. – 3. plass.

**Kontakt:** Stevneleder og dommeransvarlig: Vidar Øvrum 48094281

**OPPFORDRER ALLE KLUBBER TIL Å STILLE MED DOMMERE.**



## Øvelser approbert

Lørdag økt 1		Lørdag økt 2	
1	400 ind.medley mixed	10	200 fri damer
2	50 fri damer*	11	200 fri herrer
3	50 fri herrer*	12	50 rygg damer*
4	200 rygg damer	13	50 rygg herrer*
5	200 rygg herrer	14	100 ind.medley damer
6	100 fly damer	15	100 ind.medley herrer
7	100 fly herrer	16	4x50 lagmedley mixed
8	100 bryst damer	17	50 fri damer FINALE
9	100 bryst herrer	18	50 fri herrer FINALE
	<b>PAUSE (Rekruittstevne)</b>	19	50 rygg damer FINALE
		20	50 rygg herrer FINALE
		21	1500 fri mixed

Søndag økt 1		Søndag økt 2	
22	200 fly mixed	31	100 fri herrer
23	400 fri herrer	32	100 fri damer
24	400 fri damer	33	50 bryst herrer*
25	50 fly herrer*	34	50 bryst damer*
26	50 fly damer*	35	200 ind.medley herrer
27	100 rygg herrer	36	200 ind.medley damer
28	100 rygg damer	37	4x50 fri herrer
29	200 bryst herrer	38	4x50 fri damer
30	200 bryst damer	39	50 fly herrer FINALE
	<b>PAUSE (Rekruittstevne)</b>	40	50 fly damer FINALE
		41	50 bryst herrer FINALE
		42	50 bryst damer FINALE

**Øvelser merket \* kjøres som forsøk. Finaler øvelser 17-20 og 38-41.**

## Øvelser rekrutt

Lørdag		Søndag	
101	50 fri mixed	106	50 bryst mixed
102	25 bryst mixed	107	25 rygg mixed
103	25 fly mixed	108	25 fri mixed
104	100 fri mixed	109	50 rygg mixed
105	4x25 fri mixed	110	100 ind.medley mixed
		111	4x50 fri mixed



**Overnatting og bespisning:** Vi tilbyr overnatting fredag – søndag med frokost og nistesmøring lørdag og søndag på Verdalsøra ungdomsskole, samme bygning som svømmehallen er lokalisert. Bestilles samlet for klubben til epostadresse [stevne@svommeklubben.no](mailto:stevne@svommeklubben.no) innen 13.09 23:59.

**Pris overnatting kr. 250,- pr.pers pr.natt.**

**Pris overnatting m/frokost og nistesmøring kr. 325,- pr.pers pr.natt.**

Meld inn eventuelle matallergier samtidig som bestilling.

Flerbrukshallen på skolen er åpen for svømmerne i forbindelse med oppvarming og restitusjon mellom øvelsene. Svømmehall, flerbrukshall, kiosk, måltider og overnatting i samme bygg!

Det blir servering av mat, frukt, drikke og snacks i kafeteriaen mens stevnet pågår. Der kan du betale med vipps eller kontanter.

Velkommen til Verdal

