



Invitasjon

Sunndalsstevne

Sunndal Svømme og Livredningsklubb

Lørdag 6 april 2024

Invitasjon til åpent stevne på Sunndalsøra

Sunndal Svømme og Livredningsklubb har den store glede å invitere til svømmestevne i Sunndal Svømmehall.

Stevnet gjennomføres med NSF's godkjenning, ifølge terminliste og etter NSF lover og regler.

Deltagelse:	Årsklasser, senior, rekrutt. Utøvere født 2014 og 2015 kan delta i åpent stevne etter gjeldende regler.
Bassenget	25 m ferskvann, ca 26 grader, 6 baner med bølgebrytende baneskillere.
Tidtaking	Elektronisk, Jechsoft Victoria
Startavgift	Individuelle starter: Kr. 100,- / Lag kr. 200,- Utøvere født 2014 og 2015 i åpent stevne: Kr 100 i samlet deltakeravgift pr. utøver. Faktura sendes ut til klubbene etter stevne.
Premiering	1/3 premiering for åpent stevne. Premiering individuelt med gavekort Deltagerpremie til rekrutter og utøvere født 2012-2015 i åpen klasse.
Påmelding	Sendes på fil (uni_p-fil.) til: tine@angvikgrytnes.no Etter-anmelding godtas hvis plass i heatene Påmelding senest 20.03.24
Bespisning	Alle klubber får eget område for bespisning, enkel kiosk
Lunsj	Det blir servert felles lunsj i pausen som klubbene kan bestille på eget skjema (pastasalat, brød, drikke el.lign.)
Rekruttstevne	Arrangeres i pausen på approbert stevne ca kl 14.00
Kretsmesterskap	Det deles ut premier gull, sølv og bronse for to juniorklasser. Dette skjer etter rekruttstevne, før øvelse 14 starter. Junior har følgende inndeling : Yngre junior 11-14 år (født 2010, 2011, 2012, 2013) Eldre junior 15-19 år (født 2005,2006,2007,2008,2009) Det er ikke ekstra startkontigent for å delta i KM. Det er medlemmer av klubber fra Møre og Romsdal Svømmekrets som kan delta i KM. Det er også normal premiering etter vanlige regler i disse øvelsene

Nærmere informasjon ang. stevnedetaljer fås ved kontakt til:

Lars Olav Melkild e-post lars.olav.melkild@gmail.com tlf 924 14 090

Påmelding:

Tine Grytnes Laskerud e-post tine@angvikgrytnes.no tlf 975 39 234

PROGRAM

STEVNESTART:	Lørdag kl. 12.00	Innsvømming fra kl. 11.00
LAGLEDERMØTE:	Lørdag kl. 11.00	Sted: Kantine Sunndal U.skole
DOMMERMØTE:	Lørdag kl. 11.30	Sted: Kantine Sunndal U.skole
REKRUTTSTEVNE:	CA START KL.14.00	(Avholdes i pausen lørdag)

ØVELSER åpent stevne lørdag 06.april 2024

Tidspkt	Nr	Øvelse	
12.00	1	400 FRI	Jenter
	2	400 FRI	Gutter
KM	3	200 Butterfly	Jenter
KM	4	200 Butterfly	Gutter
	5	100 RYGG	Jenter
	6	100 RYGG	Gutter
	7	100 FRI	Jenter
	8	100 FRI	Gutter
		10 min pause	
KM	9	100 BRYST	Jenter
KM	10	100 BRYST	Gutter
	11	100 MEDLEY	Jenter
	12	100 MEDLEY	Gutter
KM	12	50 Butterfly	Jenter
KM	13	50 Butterfly	Gutter
		PAUSE med rekruttstevne	
	14	200 FRI	Jenter
	15	200 FRI	Gutter
	16	50 BRYST	Jenter
	17	50 BRYST	Gutter
	18	50 FRI	Jenter
	19	50 FRI	Gutter
	20	50 RYGG	Jenter
	21	50 RYGG	Gutter
	22	4x50 FRI MIX	Jenter/ gutter

* Stafetten er med 1 jente og 1 gutt, som svømmer to etapper hver. Velger selv om de begynner med jente eller gutt.

Rekruttstevne (lørdag)

Tidspunkt	Nr	Øvelse	Klasse
14.00	101	25 fri	Mix
	102	50 rygg	Mix
	103	50 fri	Mix
	104	25 bfly	Mix
	105	25 bryst	Mix
	106	100 fri	Mix
	107	4x25 fri	Mix

Lunsj / bespisning

Tillegg

- Lunsj – (pastasalat) lørdag kr. 110,-

Bestilling av bespisning gjøres separat på mail: lisbeth@angvikgrytnes.no

(Frist som for stevne påmelding)

(NB! Endringer kan forekomme etter påmeldingsfrist pga stevne program)

Hotellovernatting - Sunndal Hotell tlf 71698800

Bookes av den enkelte klubb direkte til hotellet via deres nettside eller

på mail: service@sunndalsøra.no

Sunndal svømmehall

Skoleveien 16 a, 6600 Sunndalsøra

En stor takk til våre viktige sponsorer!



(Skjema)

Bestilling overnatting skole og mat

Klubb			
		Antall utøvere	Antall lagledere
Lunsj lørdag	Kr 110,-		

Ansvarlig lagleder/klubbrepr .: _____

Tlf: _____ e-post: _____

Bespising faktureres i etterkant av stevne.

Bonger til måltider legges i konvolutt pr. klubb

Skjema sendes: lisbeth@angvikgrytnes.no