



Vardø svømmeklubb inviterer til:



Østkapp 2024

17. - 18. februar



Vardø Svømmeklubb har med NSF's godkjenning gleden av å invitere til vinterstevnet Østkapp 2024 i svømming. Stevnet er et kretsstevne og arrangeres i henhold til NSF's lover og regler. Stevnet er åpent for svømmere født 2015 og eldre.

Det inviteres også 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 17. februar 2023:

Formiddagsstevnet starter kl. 10.00

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

Søndag den 18. februar 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.

Innsvømming:

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:

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

**Sekretariat:**

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

Påmelding:

Påmelding innen **onsdag 7. februar 2024 kl. 23.59.**

Bruk påmeldings fil fra Jechsoft Victoria. Har du ikke Victoria, kan påmelding gjøres via medley.no. Excel-skjemaet skal ikke benyttes lengre. Har du problemer med påmelding, ta kontakt med Dan Kjetil på 407 82 784 eller på e-post paamelding.vsk@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 paamelding.vsk@gmail.com
Kontaktperson med telefonnummer oppgis.

Livetimingkode vil bli sendt når påmelding bekreftes.

Etteranmeldinger og strykninger:

Etteranmeldinger godtas mot dobbel startavgift.

Etteranmelding til lørdagens øvelser godtas inntil lagledermøtets start lørdag.

Etteranmeldinger til søndagens øvelser godtas i ledige baner inntil kl. 08.00 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.

E-postadresse for etteranmeldinger og strykninger:

paamelding.vsk@gmail.com

Klasseinndeling:

Senior og en klasse pr årsklasse for jenter 2006 – 2015.

Senior og en klasse pr årsklasse for gutter 2005 – 2015.

Startkontingent:

Rekrutter kr 100.- uansett antall starter.

Årsklasser 2014 og 2015 kr 100,- uansett antall starter.



Årsklasse 2013 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 2012-2015.

Det er 1/3 premiering årsklassene 2013 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.

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, Østkappstevne Vardø.

Kvalifiseringskrav:

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

Heatbegrensingen gjelder ikke årsklassene 2012 – 2015.

Defilering:

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

Innmarsj:

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

Overnatting:

Vardø svømmeklubb tilbyr overnatting på Vardø Ungdomsskole 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

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.

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 (lapskaus).

Bestilling av mat sendes til: vardosvommeklubb@gmail.com

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 M
- 20 200 IM K
- 21 200 IM M
- 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