



## SaltenAqua Medley #5 Medley/fri 18. februar 2024

Bodø SK, Fauske SK, Misvær IF, Meløy SK, Tverlandet IF inviterer til approbert stevne på Tverlandet for gutter og jenter 2014-senior og masters. Stevnet arrangeres med NSF's godkjenning og går etter NSF's lover og regler.

Bassenger har 4 baner og holder ca. 27 grader.

Salten-medley er til for at skape fellesskap og samarbeid bland klubbene. For å øke nye dommeres og nye svømmeres trygghet på stevneavvikling og høyne nivået på svømmerne i regionen og sikre flere LÅMØ deltagere fra regionen.

Tidspunkt: søndag 18. februar kl 1400. Innsvømming kl 1300

Lagledermøte: kl 1300

Dommermøte: 1330

OBS! Kun 1 øvelse pr. svømmer! Har vi utøvere som mangler flere øvelser for å kvalifisere seg til LÅMØ godkjenner vi det. Øvelse 11 til 16 er de øvelsene som vil bli premiært.

Øvelser:

Øvelse 1. 400 fri damer

Øvelse 2. 400 fri herrer

Øvelse 3. 50 fly damer

Øvelse 4. 50 fly herrer

Øvelse 5. 100 fly damer

Øvelse 6. 100 fly herrer

Øvelse 7. 200 rygg damer

Øvelse 8. 200 rygg herrer

Øvelse 9. 200 bryst damer

Øvelse 10. 200 bryst herrer

20 min pause

Øvelse 11. 100 medley damer

Øvelse 12. 100 medley, herrer

Øvelse 13. 50 fri, damer

Øvelse 14. 50 fri, herrer

Øvelse 15. 200 medley, damer

Øvelse 16. 200 medley, herrer

Premiering: 2013 og eldre premieres med 1.-3. plass i hver årsklasse. Deltakerpremie til alle svømmerne født i 2013-2015

Startkontingent: 75 kr pr svømmer, dette faktureres klubbene i etterkant.

Påmelding:

Påmelding til stevnet må gjøres i [www.medley.no](http://www.medley.no) innen 11. februar 2024 kl 2400. Send påmelding fra medley til [stevne@bodo-svømmeklubb.no](mailto:stevne@bodo-svømmeklubb.no) . Bekreftelse av påmelding og kode til [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) sendes som e-post. Husk å få med faktura adresse/epost adresse. Påmelding er ikke gyldig før bekræftelsen er mottatt.

Strykninger meldes snarest mulig inn gjennom [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no)

Etteranmelding mot dobbel startkontingent.

Stevneleder: Irene Løvstad, 920 97 406