



SaltenAqua Medley #4 Bryst/rygg 28. januar 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 28. januar kl 15.00. Innsvømming kl 14.30

Lagledermøte: kl 14.30

OBS! Kun 1 øvelse pr. svømmer!

Øvelser:

Øvelse 1. 100 bryst jenter. Primært for 2013 - 2014

Øvelse 2. 100 bryst, gutter. Primært for 2013-2014

Øvelse 3. 50 rygg, jenter Primært for nye og yngre svømmere

Øvelse 4. 50 rygg, gutter. Primært for nye og yngre svømmere

Øvelse 5. 200 bryst, jenter. Primært fra 2012 og eldre

Øvelse 6. 200 bryst, gutter. Primært fra 2012 og eldre

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 innen 21. januar 2024 kl 2400. Send påmelding fra medley til stevne@bodo-svommeklubb.no . Bekreftelse av påmelding og kode til www.livetiming.no sendes som e-post. Husk å få med faktura adresse/epost adresse.

Påmelding er ikke gyldig før bekreftelsen er mottatt.

Strykninger meldes snarest mulig inn gjennom www.livetiming.no

Etteranmelding mot dobbel startkontingent.

Stevneleder: Irene Løvstad, 920 97 406