

# Høstjakta 2024



**Hommelvik Svømmehall  
Lørdag 2. november 2024**

## Høstjakta 2024

Med NSF's godkjenning og i tråd med NSF's lover og regler, innbyr Malvik Idrettslags svømmegruppe til Høstjakta 2024

**Sted** Hommelvik svømmehall

**Stevnets start**

Lørdag 2. november 2024:

Høstjakta - Rekrutt: kl. 10.00

Lagledermøte: kl. 09.00

Innsømming: kl. 09.00

Høstjakta approbert: kl. 13.00

Lagledermøte: kl. 12.00

Innsømming: kl. 12.00

**Bassenget**

Hommelvik svømmehall har 25 m basseng med 6 baner og bølgebrytende baneskillere. Vannet er klorert og holder ca. 27°C.

**Dommere**

Vi setter pris på om deltakende klubber kan stille med dommere. Ta kontakt med Frode Eitrem for koordinering av dommere.

**Tidtaking**

Elektronisk

**Klasseinndeling**

Junior/Senior: Alle klasser fra 11 år (2013) til seniorer. Rekrutter i eget stevne.

Klassene 2015-2014 kan delta i den approberte delen av stevnet. De blir da dømt som juniorer, og kan bli disket. De får oppgitt tid, men blir ikke rangert.

Stafetter: kun én klasse.

**Premiering**

Individuelle øvelser; 1/3 premiering. I stafett blir de tre beste lagene premiært. Rekrutter og alle 9 til 12 åringer får deltakerpremie.

**Premieutdeling**

Deltakerpremier til rekruttene deles ut etter avsluttet rekrutt-økt. Øvrige premier hentes fortløpende ved oppsatt premiebord.

**Startkontingent**

Rekrutter: kr 100 uansett antall starter, og får én premie. Approbert stevne: Startkontingent kr. 100,- pr individuelle øvelse, kr. 200,- pr lagstart. Klassene 2015 og 2014 som deltar i approbert stevne: kr 100,- uansett antall starter.

Startkontingent etterfaktureres basert på påmelding og etteranmelding.

## Påmelding

Påmelding må være oss i hende innen **kl. 24.00 tirsdag 22.10.2024.**

Etteranmeldinger godtas ved ledig plass i heat, mot dobbel startkontingent.

Påmelding fortrinnsvis elektronisk med UNI\_P format. Påmelding sendes samlet for hver klubb til: [malvikilsvom@gmail.com](mailto:malvikilsvom@gmail.com) .

Ved spørsmål, vennligst ta kontakt med Eli Holden på tlf. 913 55 904.

## Øvelser

### Høstjakta – Rekrutt kl. 10.00:

<b>Øvelse 1</b>	25 m	bryst rekrutt (mixed)
<b>Øvelse 2</b>	25 m	fri rekrutt (mixed)
<b>Øvelse 3</b>	25 m	rygg rekrutt (mixed)
<b>Øvelse 4</b>	25 m	butterfly rekrutt (mixed)
<b>Øvelse 5</b>	50 m	fri rekrutt (mixed)
<b>Øvelse 6</b>	50 m	bryst (mixed)
<b>Øvelse 6</b>	4 x 25 m	fri stafett rekrutt (mixed)

### Høstjakta - Approbert kl 13.00:

<b>Øvelse 1</b>	100 m	butterfly damer
<b>Øvelse 2</b>	100 m	butterfly herrer
<b>Øvelse 3</b>	50 m	fri damer
<b>Øvelse 4</b>	50 m	fri herrer
<b>Øvelse 5</b>	100 m	bryst damer
<b>Øvelse 6</b>	100 m	bryst herrer
<b>Øvelse 7</b>	200 m	rygg damer
<b>Øvelse 8</b>	200 m	rygg herrer
<b>Øvelse 9</b>	50 m	butterfly damer
<b>Øvelse 10</b>	50 m	butterfly herrer

### PAUSE CA 30 MIN.

<b>Øvelse 11</b>	200 m	individuell medley damer
<b>Øvelse 12</b>	200 m	individuell medley herrer
<b>Øvelse 13</b>	100 m	fri damer
<b>Øvelse 14</b>	100 m	fri herrer
<b>Øvelse 15</b>	50 m	bryst damer
<b>Øvelse 16</b>	50 m	bryst herrer
<b>Øvelse 17</b>	100 m	individuell medley damer
<b>Øvelse 18</b>	100 m	individuell medley herrer
<b>Øvelse 19</b>	50 m	rygg damer
<b>Øvelse 20</b>	50 m	rygg herrer
<b>Øvelse 21</b>	4 x 50 m	fri stafett damer
<b>Øvelse 22</b>	4 x 50 m	fri stafett herrer

# MALVIK IL SVØMMEAVDELING ØNSKER ALLE SVØMMERE, LAGLEDERE OG PUBLIKUM VELKOMMEN TIL HOMMELVIK OG HØSTJAKTA 2024!

Det blir fort fullt på parkeringsplassen utenfor Hommelvik Svømmehall, men det er flere parkeringsmuligheter i nærheten:

