

VERDAL OPEN

Verdal svømmeklubb vil med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler invitere alle svømmevenner til krets/regionstevnet Verdal Open 2024

Tid og sted: Lørdag 19.10 og Søndag 20.10 kl. 10:00 i Verdal svømmehall.
Innsømming og lagleder/dommermøte fra 09:00 Lørdag.

Bassenget: 6 x 25m, ferskvann og vanntemperatur på ca. 27 grader med bølgebrytende banetau. Det benyttes helautomatisk tidtakersystem med innslagsplater og resultattavle. Victoria resultatsystem og livetiming.

Påmelding: Innen 09.10 kl. 23:59. Etteranmeldelse godtas mot dobbel startavgift frem til 19.10 kl. 09:00. Påmelding sendes samlet for hver klubb til epost stevne@svommeklubben.no. Benytt gjerne (UNI_P) fil eller påmeldingsfunksjonen som finnes på www.medley.no.

Klasser: Alle klasser fra 9 år (f. 2015) til senior. Funksjonshemmede i egne klasser. Rekrutter stiller i eget stevne (mixed) som kjøres i en utvidet pause begge dager. Stafetter og finaleheat en klasse.

Startavgift: Individuell start kr. 100,-. Lagstart kr. 200,-. Rekrutter og 2 yngste årsklasser i approbertstevnet kr. 100,- samlet for alle øvelser. Faktureres til klubbene i etterkant av stevnet. Oppgi epost for fakturering ved påmelding.

Premiering: 1/3 premiering (gavekort) for f. 2013 og eldre. Alle f. 2012-2015 får deltakerpremie. Stafetter og finaler belønnes med medalje, 1. – 3. plass.

Kontakt: Stevneleder og dommeransvarlig: Vidar Øvrum 48094281

OPPFORDRER ALLE KLUBBER TIL Å STILLE MED DOMMERE.



Øvelser approbert

Lørdag økt 1		Lørdag økt 2	
1	400 ind. Medley damer	11	200 fri damer
2	400 ind. Medley herrer	12	200 fri herrer
3	50 fri damer*	13	50 rygg damer*
4	50 fri herrer*	14	50 rygg herrer*
5	200 rygg damer	15	100 ind.medley damer
6	200 rygg herrer	16	100 ind.medley herrer
7	100 butterfly damer	17	4x50 lagmedley mixed
8	100 butterfly herrer		
9	100 bryst damer	18	50 fri damer FINALE
10	100 bryst herrer	19	50 fri herrer FINALE
	PAUSE (Rekruittstevne)	20	50 rygg damer FINALE
		21	50 rygg herrer FINALE

Søndag økt 1		Søndag økt 2	
22	200 butterfly herrer	32	100 fri herrer
23	200 butterfly damer	33	100 fri damer
24	400 fri herrer	34	50 bryst herrer*
25	400 fri damer	35	50 bryst damer*
26	50 butterfly herrer*	36	200 ind.medley herrer
27	50 butterfly damer*	37	200 ind.medley damer
28	100 rygg herrer	38	4x50 fri herrer
29	100 rygg damer	39	4x50 fri damer
30	200 bryst herrer		
31	200 bryst damer	40	50 butterfly herrer FINALE
	PAUSE (Rekruittstevne)	41	50 butterfly damer FINALE
		42	50 bryst herrer FINALE
		43	50 bryst damer FINALE

Øvelser merket * kjøres som forsøk. Finaler øvelser 18-21 og 40-43.

Øvelser rekrutt

Lørdag		Søndag	
101	50 fri mixed	106	50 bryst mixed
102	25 bryst mixed	107	25 rygg mixed
103	25 butterfly mixed	108	25 fri mixed
104	100 fri mixed	109	50 rygg mixed
105	4x25 fri mixed	110	100 ind.medley mixed
		111	4x50 fri mixed



Overnatting og bespisning: Vi tilbyr overnatting fredag – søndag med frokost og nistesmøring lørdag og søndag på Verdalsøra ungdomsskole, samme bygning som svømmehallen er lokalisert. Bestilles samlet for klubben til epostadresse stevne@svommeklubben.no innen 09.10 23:59.

Pris overnatting kr. 250,- pr.pers pr.natt.

Pris overnatting m/frokost og nistesmøring kr. 325,- pr.pers pr.natt.

Meld inn eventuelle matallergier samtidig som bestilling.

Flerbrukshallen på skolen er åpen for svømmerne i forbindelse med oppvarming og restitusjon mellom øvelsene. Svømmehall, flerbrukshall, kiosk, måltider og overnatting i samme bygg!

Det blir servering av mat, frukt, drikke og snacks i kafeteriaen mens stevnet pågår. Der kan du betale med vipps eller kontanter.

Velkommen til Verdal

