



inviterer til

Nord-Norsken

14- 15. september 2024

Med NSF's godkjenning inviterer Nordland svømmekrets og Bodø svømmeklubb til Nord-Norsken 2024. Stevnet arrangeres som et åpent stevne etter NSF's lover og regler i Bodø Spektrum på Stormyra i Bodø. Stevnet er åpent for svømmere fra 9 år (født 2015) og eldre, og parasvømmere.

- Bassenget:** 25 meter, 8 baner med bølgedempende baneskillere, ferskvann og en vanntemperatur på ca. 27 grader.
- Stevnestart:** Lørdag 14. september 2024 kl. 10.00. Lørdag andre økt kl. 16.00.
Søndag 15. september 2024 kl. 09.00.
- Innsvømming:** Innsvømming 1 time før stevnestart begge dager i anviste baner.
- Lagledermøte:** Lørdag kl. 09.00. Møterom i 1. etg. Strykninger foretas på livetiming.medley.no
- Dommermøte:** 30 minutter før stevnestart begge dager, møterom ved garderober.
- Heatlister:** Heatlister blir publisert etter lagledermøtet.
- Sekretariat:** Bemannet fra lagledermøtets start til stevneslutt begge dager.
- Påmelding:** Påmelding til stevnedeltakelse og overnatting må gjøres i www.medley.no innen fredag 6. september 2024 kl. 2400. Send påmelding fra medley til: stevne@bodo-svømmeklubb.no.
Bekreftelse av påmelding og kode til www.livetiming.no sendes som e-post. Husk å få med faktura-adresse/e-post adresse.
Påmelding er ikke gyldig før bekreftelsen er mottatt.
Strykninger meldes snarest mulig inn gjennom www.livetiming.no
Stafettlag meldes også inn via www.livetiming.no. Frist kl. 0900 lørdag 14. sept og kl. 0900 søndag 15. sept.
- Startavgift:** Årsklasse 2014 og 2015 kr. 100,- pr. utøver, uansett antall starter.
Årsklasse 2013 og eldre kr. 100,- pr individuelle start.
Lagstart kr. 200,-. Faktura sendes til klubbene i etterkant av stevnet.
- Etteranmelding:** Etteranmelding godtas mot dobbel startavgift. Etteranmelding og strykninger lørdag og søndag meldes på lagledermøtet.

Program: Startlistene deles ut på lagledermøtet og genereres til heatlister etter lagledermøtet. Heatlistene for lørdag og søndag kan hentes av lagleder i sekretariatet. Søndagens heatlister er tilgjengelig i sekretariatet før stevnestart søndag. Heatlister til publikum kan kjøpes i kafeen under stevnet

Klasseinndeling: Gutter: Senior (2004 oe) - 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 og 2015.

Jenter: Senior (2005 oe) - 2006, 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012, 2013, 2014 og 2015.

Egne klasser for parasvømmere etter NSF sine lover. Alle heat settes opp etter påmeldte tider.

Premiering: 1/3-premiering i hver øvelse for årsklassene 2013 og eldre. Deltakerpremie til årsklassen 2015, 2014, 2013 og 2012. Deles ut etter defileringen før stevnestart. Resultater for årsklassene 2015 og 2014 rangeres ikke. Stafettene premieres med 1., 2. og 3.plass.

Bestemannspremie: Det gis premier for beste kvinnelige og mannlig funksjonsfrisk og parautøver: Vinner beregnes ut fra sammenlagt høyest poeng etter 4 øvelser uansett klasse. Bestemannspremie er på kr 2.000,-

Stafetter: I stafettene konkurreres det i en felles klasse for herrer/gutter og en felles klasse for damer/jenter.

Tidtaking: Det er elektronisk tidtaking. Bodø Svømmeklubb bruker Victoria resultatservice. Stevnet blir tilgjengelig på Livetiming. Etter stevnet blir resultatene sendt til medley.no.

Innmarsj: Det blir innmarsj før siste heat i alle øvelser.

**Overnatting og
Beverting:**

Vi tilbyr overnatting og bevertning på Østbyen skole.

- Fredag: Kveldsmat (brødmatt) serveres fra kl. 20.00
- Lørdag: Frokost (brødmatt og havregrøt) serveres fra kl. 07.00
Lunsj (karbonadesmørbrød / brødmatt) serveres i langpause
Middag (pizzabuffet) serveres kl. 19.00
- Søndag: Frokost (brødmatt og havregrøt) serveres fra kl. 06.00
Lunsj (matpakke smøres ved frokost)

Priser:

Overnatting: 150,- pr person pr natt.

Alle måltider: 1000,- pr person.

Alle måltider uten pizzabuffet: 800,- pr person.

Minimum 1 voksen person må overnatte sammen med svømmerne. Underlag og sovepose/sengetøy medbringes. NB! Bestilling av overnatting må skje samtidig som påmeldingen til stevnet (innen onsdag 30. august kl. 24:00).

Oppgi også når dere vil ankomme Bodø slik at vi kan ta imot dere.

Kontaktperson:

Servering: Kafeteriaen i svømmehallen er åpen under hele stevnet begge dager.

Dommere: BSK er avhengige av tilreisende dommere. Har klubben deres dommere som kan stille? Ta kontakt med Dommeransvarlig Tom A. Hanssen, tel 91530820 – Mail: tom.a.hanssen@gmail.com

Kontaktpersoner: Påmeldingsansvarlig/Dommeransvarlig : Tom A. Hanssen, tel 91530820

Stevneleder: Espen Nygård, tel 91829725 / Silje Hals, tel 47637459

Øvelsesoppsett

Lørdag 14. september	Søndag 15. september
Avdeling 1	Avdeling 3
1. 400 fri K	20. 800 fri H
2. 400 fri H	21. 800 fri K
3. 50 rygg K	22. 200 rygg H
4. 50 rygg H	23. 200 rygg K
5. 100 butterfly K	24. 100 bryst H
6. 100 butterfly H	25. 100 bryst K
Kort pause 15 min.	26. 100 IM H
7. 200 bryst K	27. 100 IM K
8. 200 bryst H	28. 200 fri H
9. 50 fri K	29. 200 fri K
10. 50 fri H	
Kort pause 15 min.	
11. 4x50 fri mix	
Avdeling 2	Avdeling 4
12. 200 IM K	30. 200 butterfly H
13. 200 IM H	31. 200 butterfly K
14. 50 butterfly K	32. 50 bryst H
15. 50 butterfly H	33. 50 bryst K
16. 100 rygg K	34. 100 fri H
17. 100 rygg H	35. 100 fri K
Kort pause 15 min.	Kort pause 15 min.
18. 4x50 fri K	36. 4x50 LM H
19. 4x50 fri H	37. 4x50 LM K