



FLYTSONEN OPEN

Bodø svømmeklubb inviterer til Flytsonen Open i Bodø Spektrum 29.-30. mars 2025

Med godkjenning av NSF og i henhold til NSFs lover og regler har Bodø Svømmeklubb gleden av å invitere til svømmestevne i Flytsonen – Bodø Spektrum.

Stevnet er åpent for svømmere født i 2016 til og med senior, para og masters.

Adresse: Plassmyrveien 11, 8008 Bodø

Dato: Lørdag 29. mars og søndag 30. mars 2025

Bassenget: Helt nytt 25 m basseng med 8 baner. Temperatur ca 28 grader. Det vil benyttes elektronisk tidtaking og Livetiming under stevnet.

Stevnestart: Lørdag 29. mars kl. 09.00. Søndag 30. mars kl. 08.30
Tidspunkt for oppstart andre økt lørdag og søndag kunngjøres på lagleder møte.

Innsvømming: Innsvømming 1 time før stevnestart begge dager i anviste baner.

Lagleder møte: 1 time før stevnestart på dommerrommet i 1. etasje.

Heatlister: Heatlister blir publisert etter lagleder møtet.

Sekretariat: Bemannet fra lagleder møtets start til stevneslutt begge dager.

Påmelding: Elektronisk påmelding ved bruk av UNI_P (Prima format) sendes til:
tom.a.hanssen@gmail.com innen 16. mars 2025 kl. 23.59. Stevneoppsett kan lastes ned fra medley.no i Victoria.

Etterpåmeldinger i ledige baner mot dobbel startkontigent. Strykninger og lagoppsett sendes så raskt som mulig på ltmobil.medley.no

Kontaktperson påmeldinger: Tom Arne Hanssen – tom.a.hanssen@gmail.com

Startavgift: Årsklasse 2015 og 2016 kr 100,- pr utøver, uansett antall starter.

Årsklasse 2014 og eldre kr 100,- pr individuelle start. Lagstart kr 200. Faktura sendes til klubbene i etterkant av stevnet.

Premiering: 1/3 dels premiering for alle født i 2014 og eldre. Etter NSF's regler premieres ikke årsklassene 2015-2016. Alle svømmere født i 2014-2016 får deltakerpremie. Stafettene premieres med 1., 2. og 3.plass.

HARDHAUSEN: Bestemannspremie til beste kvinne, mann og para som får høyeste sammenlagte poengsum på 3 øvelser. Det regnes KUN poengsum på øvelse 1 og 2, 9 og 10, 19 og 20, 23 og 24, 35 og 36, 41 og 42. Premiene er **1500 kr.**

MALSTRØMMEN: Øvelse 5/6: 50 butterfly svømmes som cup. Det er forsøk, semifinale og finale. Finalen svømmes etter utslagningsmetoden. I runde 1 ryker de 3 svakest tidene, det svømmes så på nytt umiddelbart, der to nye ryker ut, så en runde til. I siste runde avgjøres 1.- 3.plass. Premie til **1.plass er 1000 kr, 500 til 2.plass og 250 til 3.plass.**

Stafetter: Det konkurreres i en felles klasse. Premiering til 1.-3.plass. På mix-stafett er der krav om 2 gutter og 2 jenter pr lag.

Frist for påmelding til overnatting og mat er søndag 16. mars kl 23.59

Øvelsesoppsett:

LØRDAG:

SØNDAG:

Øv:		Øv:	
1.	800 fri D	23.	1500 fri D
2.	800 fri H	24.	1500 fri H
3	50 fri D	25.	100 bryst D
4.	50 fri H	26.	100 bryst H
5.	50 fly D – forsøk	27.	50 rygg D
6.	50 fly H - forsøk	28.	50 rygg H
7.	200 bryst D	29.	100 IM D
8.	200 bryst H	30.	100 IM H
9.	200 fly D	31.	100 fri D
10.	200 fly H	32.	100 fri H
		33.	50 fly D – finale
11.	4 x 100 IM D	34.	50 fly H – finale
12.	4 x 100 IM H		
			LANGPAUSE
	LANGPAUSE 2,5 t		
		35.	400 fri D
13.	200 fri D	36.	400 fri H
14.	200 fri H	37.	200 rygg D
15.	100 fly D	38.	200 rygg H
16.	100 fly H	39.	50 bryst D
17.	100 rygg D	40.	50 bryst H
18.	100 rygg H	41.	400 IM D
19.	200 IM D	42.	400 IM H
20.	200 IM H		
		43.	4 x 200 fri mix
21.	50 fly – semifinale D		
22.	50 fly – semifinale H		

Overnatting: Vi tilbyr overnatting på Østbyen skole. En ansvarlig voksen må overnatte på hvert rom.

Mat: Vi tilbyr frokost og lunsj begge dager (pizza lørdag, pasta bolognese søndag). Vi tilbyr ikke middag, da dette har vært et lite benyttet tilbud tidligere.

Prisen for overnatting og alle måltider er: 700,- pr. pers.

Pris for kun overnatting: 300,- pr. pers. for 2 netter.

Kontaktinfo:

Påmelding: Tom A Hanssen – 915 30 820

Stevneleder: Espen Nygård – 918 29 725

Overnatting Østbyen skole: Astor Iversen – 416 87 298

Overdommer: Anneline Vassbakk Løyning – 970 44 608

