



**VARDØ
SVØMMEKLUBB**
— INVITERER TIL —



HØSTKAPP

2026



REGIONKONKURRANSE | REKRUTTKONKURRANSE

25 M BASSENG | ELEKTRONISK TIDTAKING | LIVETIMING

12. – 13. SEPTEMBER 2026
VARDØ SVØMMEHALL



Vardø Svømmeklubb har med NSF's godkjenning gleden av å invitere til Høstkapp 2026. Konkurransen er en kretskonkurranse og arrangeres i henhold til NSF's lover og regler. Konkurransen er åpen for svømmere født 2017 og eldre. Det inviteres også til rekruttkonkurranse.

Bassenget:

Bassenget er 25m langt og har 6 baner. Kloret ferskvann med temperatur på ca. 27 grader. Elektronisk tidtaking med resultattavle og Livetiming.

Konkurransestart:

Lørdag den 12. september 2026:

Formiddagsøkten starter kl. 10.00

Tidspunkt for start av ettermiddagsøkt blir klar etter at alle påmeldinger er registrert og tidskjema er laget, og annonseres på lagledermøtet lørdag.

Søndag den 13. september 2026

Formiddagsøktent starter kl. 09.00

Tidspunkt for start av ettermiddagsøkt blir avklart etter at alle påmeldinger er registrert og tidskjema er laget, og annonseres på lagledermøtet lørdag.

Innsvømming:

Lørdag kl. 08.30 og søndag kl. 07.30.

Ettermiddagsøkter: 1 time før konkurransestart.

Lagledermøte:

Kl. 08.30 lørdag.

Dommere:

Dommermøte lørdag kl. 09.00 og søndag kl. 08.00.

Det er ønskelig at deltakende lag stiller med dommere under svømmekonkurransen. Dommere tilbys gratis skoleovernatting. De som dømmer alle fire økter tilbys i tillegg middag på lørdag. Dommere bes kontakte konkurranseleder Elisabeth R. Trondsen Sørnes e-post:

vardosvommeclubb@gmail.com mob: +47 936 62 676 (etter kl. 1600)

Sekretariat:

Sekretariat i svømmehallen vil være bemannet fra kl. 08.30 lørdag og kl. 07.30 søndag

Påmelding:

Påmelding innen **onsdag 2. september 2026 kl. 23.59.**

Påmelding gjøres via medley.no både for approberte og rekrutter. Har du problemer med påmelding, ta kontakt med Dan Kjetil Gamst på tlf 407 82 784 eller på e-post: paamelding.vsk@gmail.com Svømmere som ikke har tid, stipuleres tid. ref. GE 19.1.5. Dette gjelder spesielt eldre svømmere som det ikke er ønskelig at svømmer i første heat.

Kontaktperson med telefonnummer oppgis.

Livetimingkode vil bli sendt når påmelding bekreftes.

Etteranmeldinger og strykninger:

Etteranmeldinger godtas mot dobbel startavgift.

Etteranmeldinger godtas inntil lagledermøtets slutt lørdag.

Etteranmeldinger til søndagens øvelser godtas i ledige baner inntil kl. 07.30 søndag morgen.

Det åpnes for strykninger i Livetiming når startlister legges ut. Strykninger kan også sendes på epost.

Strykninger under konkurransen gjøres på livetiming. Kode sendes når påmelding bekreftes og leveres ut på lagledermøtet eller henvendelse til sekretariatet.

Rekrutter: Samme frister for etteranmelding som for approberte. Strykninger sendes på epost.

E-postadresse for etteranmeldinger og strykninger:

paamelding.vsk@gmail.com

Klasseinndeling:

Senior og en klasse pr årsklasse for jenter 2008 – 2017.

Senior og en klasse pr årsklasse for gutter 2008 – 2017.

Startkontingent:

Rekrutter kr 100,- uansett antall starter.

Årsklasser 2016 og 2017 kr 100,- uansett antall starter.

Årsklasse 2015 og eldre kr 100,- pr start.

Lagstart kr 200,- pr start

Faktura sendes til klubbene i etterkant av konkurransen.

Premiering:

Det er deltakerpremie til deltakere i årsklassene 2014-2017.

Det er premiering for 1, 2 og 3 plass i årsklassene 2015 og eldre, i tillegg til 1/3 premiering.

Medaljer/premier hentes i sekretariatet.

Stafetter:

I stafettene konkurreres det i en felles klasse for jenter/damer, en felles klasse for gutter/herrer.

4 x 50 fri mix er fellesklasse med 2 jenter og 2 gutter på hvert lag.

Dersom noen av lagene ikke har påmeldingstid henvises til GE19.1.5 for stipulering av tid.

Lagoppsett for stafetter bes levert inn på livetiming.no senest en halvtime før øvelsen starter

Tidtaking:

Det er elektronisk tidtaking.

Etter konkurransen vil Vardø Svømmeklubb oversende resultatene til www.medley.no og det kan lastes ned UNI_R filer fra Livetiming, Høstkapp konkurranse Vardø.

Kvalifiseringskrav:

Det er ingen kvalifiseringskrav til Høstkapp-konkurransen i Vardø. Det tas forbehold om heatbegrensing øvelse 400 m fri ved stor påmelding.

Heatbegrensingen gjelder ikke årsklassene 2014 – 2017.

Defilering:

Det blir defilering for dommere og alle utøvere i svømmehallen før konkurransestart lørdag.

Innmarsj:

Det blir innmarsj for svømmerne i siste heat i hver øvelse.

Overnatting:

Vardø svømmeklubb tilbyr overnatting på Vardø Ungdomsskole for kr. 140 pr. person pr. natt. En leder over 18 år fra hver klubb må overnatte sammen med svømmerne og ha ansvaret for disse. Gi beskjed om kontaktinformasjon til den som skal overnatte sammen med svømmerne ved påmelding.

Bestilling av overnatting sendes til: vardosvommeklubb@gmail.com

Mat:

Vi kan tilby middag (taco) på lørdag til kr.140,- pr person og lunsj / middag på søndag til kr.110,- per person.

Utover det vil det være mulig å handle i kafeen under konkurransen.

Bestilling av mat sendes til: vardosvommeklubb@gmail.com

Alternativ overnatting:

Vardø hotell

Kaigata 8, 9950 Vardø +47 78 98 77 61 epost: post@vardohotel.no

Booking kan også gjøres på [booking.com](https://www.booking.com) [hotels.com](https://www.hotels.com) og dekkes av deltakere/klubber i sin helhet.

Fotografering

Det er fotograferingsforbud i dusj og garderober under svømmekonkurransen.

NB: Under rekruttkonkurransen er det forbud mot fotografering og filming under hele konkurransen.

Temakveld om idrettsernæring på lørdag.

Sunn idrett holder to foredrag om idrettsernæring for unge utøvere og ett eget for foreldre og trenere. Foredragene blir lørdags ettermiddag etter konkurransen. Se egen invitasjon.

Merk:

Bestilt overnatting og mat vil bli fakturert klubben om det ikke er avbestilt innen torsdag 10.september. Øvelser der utøver ikke stiller til start vil også bli fakturert.

Spørsmål:

Konkurransen leder Elisabeth R. Trondsen Sørnes e-post:

vardosvommeklubb@gmail.com mob: +47 936 626 76 (etter kl. 1600).

Øvelsesoppsett

Lørdag morgen

Øvelse
nr:

- 1 400 Fri K
- 2 400 Fri H
- 3 100 Rygg K
- 4 100 Rygg H
- Kort pause 15 min
- 5 50 Fri K
- 6 50 Fri H
- 7 100 IM K
- 8 100 IM H
- Kort pause 15 min
- 9 4*50 Fri mix, minimum 2 jenter
- Pause

Lørdag ettermiddag

- 10 50 Bryst H
- 11 50 Bryst K
- 12 200 Rygg H
- 13 200 Rygg K
- 14 100 Butterfly H
- 15 100 Butterfly K
- Kort pause 15 min
- 16 4*50 LM H
- 17 4*50 LM K

Søndag morgen

Øvelse
nr:

- 18 200 Fri K
- 19 200 Fri H
- 20 200 IM K
- 21 200 IM H
- 22 100 Bryst K
- 23 100 Bryst H
- 24 50 Butterfly K
- 25 50 Butterfly H
- Kort pause 15 min
- 26 4*200 fri mix, minimum 2 jenter
- Pause

Søndag ettermiddag

- 27 50 Rygg H
- 28 50 Rygg K
- 29 200 Bryst H
- 30 200 Bryst K
- 31 100 Fri H
- 32 100 Fri K
- Kort pause 15 min
- 33 4*50 Fri H
- 34 4*50 Fri K

Øvelsesoppsett rekrutt konkurransen

Lørdag

kl. 11.30

Øvelse 1 25 m bryst mix

Øvelse 2 25 m rygg mix

Øvelse 3 50 m fri mix

Øvelse 4 50 m bryst mix

Øvelse 5 100 m fri mix

Øvelse 6 4x25 m fri mix

Søndag

Øvelse 7 25 m fri mix

Øvelse 8 25 m butterfly mix

Øvelse 9 50 m rygg mix

Øvelse 10 4x25 m fri mix