



**Trondhjems svømme- & Livredningsklub**

## INVITERER TIL SOMMERSTEVNET 2013

Dette er et åpent stevne, med NSF's godkjenning og iht. forbundets lover og regler. Dette er også en fin anledning til å avslutte sesongen på en skikkelig måte for dere som ikke skal delta på mesterskap i sommer. Stevnet kjøres på 25m lørdag og 50m søndag (kun 2 baner)

**NB! Søndagens øvelser er begrenset til de 6 beste påmeldte tidene i hver øvelse**

**Tid:** Lørdag 15.juni. Innsv.kl 12.00-12.50. Stevnestart kl 13.00  
Søndag 16.juni. Innsv. kl 08.00. Stevnestart kl 09.00. Lagledermøte lørdag kl 12.00.

**Påmelding:** NSF's påmeldingsskjema eller stevnedefinisjonsfilene (uni\_p eller grodan) kan lastes ned fra [www.medley.no](http://www.medley.no). **Frist 3.juni. Sendes til [pamelding.tslk@gmail.com](mailto:pamelding.tslk@gmail.com)**

**Startkontingent:** Kr 75,- pr øvelse. Stafett kr 150,-. Innbetales til TS&LK's konto 42022048990 før stevnet, merket "Påmelding Sommerstevnet 2013"

**Premiering:** 1/3 premiering i hver årsklasse senior, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 00, 01, 02, 03. Alle 10-12 åringer får deltakerpremie.

**Øvelser:**

Gutter/herrer	Jenter/damer
<b>Lørdag (6 baner a 25m)</b>	
1. 100m fri	2. 100m fri
3. 200m IM	4. 200m IM
5. 50m bryst	6. 50m bryst
7. Pause	8. Pause
9. 400m fri	10. 400m fri
11. 200m bryst	12. 200m bryst
13. 50m b.fly	14. 50m b.fly
15. 4x100m fri jun/sen	16. 4x100m fri jun/sen
<b>Søndag (2baner a 50m)</b>	
17. 100m bryst	18. 100m bryst
19. 100m b.fly	20. 100m b.fly
21. 100m rygg	22. 100m rygg
23. 200m fri	24. 200m fri
25. 400m IM	26. 400m IM
27. 200m rygg	28. 200m rygg

TrønderEnergi

SpareBank   
SMN