

**Moss Svømmeklubb
har gleden av å invitere til**



Oslofjordlekene 2017

søndag 5. mars 2017

SØNDAG 5. MARS 2017

Bassenget: 25 meter, 6 baner, temperaturen i bassenget er ca. 27 °C.

Tidtaking: Elektronisk med Livetiming

Påmeldingsfrist: 24. februar 2017

Påmelding sendes elektronisk til: stevne@moss-svømmeklubb.no

Påmeldingsansvarlig: Sverre Bergh-Smith, mobil 90 99 12 46 eller stevne@moss-svømmeklubb.no

Ved for stor påmelding forbeholder vi oss retten til å stryke øvelser.

Stevnet er åpent for alle klasser fra 08 – Senior og for funksjonshemmede.

Startkontingent:

Individuell start kr. 100,-

Lagstart kr. 200,-

Jenter/gutter født 2007 og 2008 betaler kr 100,- uavhengig av antall øvelser.

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent.

Startkontingent faktureres klubben etterskuddsvis.

E-post til klubbens kasserer eller fakturamottak må oppgis sammen med påmeldingen.

Stevneleder: Sverre Bergh-Smith

Spørsmål besvares etter beste evne på:

E-post: sverre@moss-svømmeklubb.no

Mobil tlf: 90 99 12 46

Premiering:

Individuelle øvelser:

1/3 premiering i årsklassene 06 - senior. Premiekort i forskjellige valører.
Deltagerpremie til årsklassen 05 – 06 – 07 - 08.

Lagøvelser:

Medaljer til de tre beste lagene senior og junior for herrer og damer.

Innsvømming

09.00

Stevnestart

10.00

Lagledermøte

09.00

Dommermøte

09.40

Øvelsesoppsett

ØVELSER						
1	50m Fri	Gutter		2	50m Fri	Jenter
3	100m Bryst	Gutter		4	100m Bryst	Jenter
5	50m Butterfly	Gutter		6	50m Butterfly	Jenter
7	100m Rygg	Gutter		8	100m Rygg	Jenter
9	100m IM	Gutter		10	100m IM	Jenter
11	4x 50m Fri	Gutter		12	4x 50m Fri	Jenter
PAUSE						
13	100m Fri	Gutter		14	100m Fri	Jenter
15	50m Bryst	Gutter		16	50m Bryst	Jenter
17	100m Butterfly	Gutter		18	100m Butterfly	Jenter
19	50m Rygg	Gutter		20	50m Rygg	Jenter
21	4x 50m Medley	Gutter		22	4x 50m Medley	Jenter

Det legges inn en pause på 30 minutter etter øvelse 12.

Parkering:

Det er en stor parkeringsplass på den andre siden av innfartsåren til Moss som er beregnet på parkering for brukere av Mossehallen, kalt Myra. Unngå bot, parker her!

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til en begivenhetsrik dag i Mossehallen

Vennlig hilsen

Moss Svømmeklubb