



VINTERSTEVNET

Åpent approbert stevne og rekrutt stevne

6. OG 7. JANUAR 2018



Bassenget:	25 meter, har 8 baner, med bølgedempende baneskillere, ferskvann og en temperatur på ca 25 grader.
Tidtaking:	Elektronisk tidtaking med lystavle. Victoria resultatsystem og livetiming.
Klasseinndeling:	Senior. Alle klasser fra 11 år (født 2007) til senior. Alle født 2008 og 2009 kan delta i den approberte delen av stevne. Stevnet er åpent for funksjonshemmede. Stafetter kun en klasse. Rekrutter i eget stevne.
Påmelding:	Påmelding senest innen 1.januar kl 24:00. Etteranmelding kan godtas ved ledig plass i heat mot dobbel startkontingent. Påmelding elektronisk foretrekkes. NSF skjema (maskinskrevet) eller maskinskrevet liste med samme opplysninger kan godtas. Påmelding skal sendes <u>samlet for hver klubb</u> , til epostadresse: stevne@namsos-sk.org !! Husk adskilte påmeldinger for Åpent stevne og Rekrutt !!
Startkontingent:	Kr 100,- pr individuell start, kr 200,- pr lagstart. Fødselsår 2008, 2009 og rekrutt kr 100,- for hele stevnet uavhengig av antall starter.
Start- og resultatlister:	Legges ut på livetiming.no
Premiering:	Individuelle øvelser: 1/3 dels premiering. Stafetter - medaljer. Alle født 2008-2009 i approbert stevne, deltagerpremie/premiering ihht. barneidrettens bestemmelser. Rekrutter: Deltagerpremie Stafetter i approbert stevne: Medaljepremiering, 1 klasse
Premieutdeling:	Premier til rekruttene deles ut etter avsluttet rekruttstevne. Øvrige premier hentes fortløpende ved oppsatt premiebord. Uavhentede premier ettersendes ikke!
Stevnestart:	Lørdag kl 16:00, og søndag kl 10:00
Innsvømming:	Innsvømming lørdag fra kl 15:00, og søndag fra kl 09:00
Lagledermøte:	Lørdag kl 15:00 og søndag kl 09:00
Overnatting/ Matservering:	Alternativ 1: overnatting på skole for kr 135,- pr natt pr. person. Alternativ 2: overnatting på skole, frokost søndag, inklusive matpakkesmøring til lunsj, kr. 255 pr. person Alternativ 3: overnatting på skole med middag lørdag etter stevne, frokost søndag, inklusive matpakkesmøring til lunsj, kr. 385,- pr. person. (Gi beskjed om evt allergier ved bestilling). Bestilling sendes til bestilling@namsos-sk.org
Betaling:	Fakturagrunnlag for startkontingenter, overnatting og mat utsendes i etterkant av stevnet. Vår konto 4400.40.82149.

Øvelser

		Lørdag (Avdeling 1)				Søndag (Avdeling 2)
	1	400 fri K			19	200 fri K
	2	400 fri M			20	200 fri M
	3	100 IM K			21	100 butterfly K
	4	100 IM M			22	100 butterfly M
	5	50 fri K			23	50 bryst K
	6	50 fri M			24	50 bryst M
	7	100 bryst K			25	200 IM K
	8	100 bryst M			26	200 IM M
		PAUSE				PAUSE
		Rekrutt stevne				Rekrutt stevne
	9	400 IM K			27	800 fri K
	10	400 IM M			28	800 fri M
	11	100 rygg K			29	100 fri K
	12	100 rygg M			30	100 fri M
	13	200 bryst K			31	200 rygg K
	14	200 bryst M			32	200 rygg M
	15	50 rygg K			33	50 butterfly K
	16	50 rygg M			34	50 butterfly M
	17	4 x 100 fri K			35	4 x 50 LM K
	18	4 x 100 fri M			36	4 x 50 LM M

Øvelser rekrutt

		Lørdag				Søndag
	1	50 bryst Jenter			8	50 fri Jenter
	2	50 bryst Gutter			9	50 fri Gutter
	3	25 fri Jenter			10	25 bryst Jenter
	4	25 fri Gutter			11	25 bryst Gutter
	5	50 rygg Jenter			12	25 rygg Jenter
	6	50 rygg Gutter			13	25 rygg Gutter
	7	4x25 fri Mix				