

LÅMØ-KVALIK

12.02- 13.02 2022

Arna Svømme- og Livredningsklubb innbyr til LÅMØ-kvalifiseringsstevne i svømmebassenget på Slåtthaug. Kvalifiseringen er for gutter og jenter 11-16år (2011-2006).

Stevnet blir avviklet etter NSF lover og regler. Bassenget er 25mlangt med kloret (fersk) vann som holder ca. 27 grader. Det har 6 baner med bølgebrytende baneskillere. Det blir elektrisk tidtaking og livetiming under stevnet.

Startkontigent kr 75,- pr individuelle start. 1/3 premiering samt deltakerpremie til alle født 2009- 2011.

Program begge dager

Innsvømming kl. 08:30
Stevnestart kl. 09:30
Lagledermøte kl. 08:50

Påmeldingsfrist: onsdag 02. februar.
Etteranmelding mot dobbel startkontigent.
Påmelding sendes på mail: stevne@arnaslk.no
Statkontigent faktureres i etterkant av stevnet.
Oppgi e-post for faktura ved påmelding.

Stevneleder: Thomas Midtun, leder@arnaslk.no, 908 39 177

Livetiming kode sendes ut etter påmelding. Bruk denne til strykninger fram mot lagledermøtet slik at vi kan ha effektiv stevneavvikling. Etteranmeldelse er tillatt dersom det er plass i heat grunnet tidsskjema. **NB!** Ved stor deltakelse kan det bli aktuelt å legge inn en pause som minimim vil vare i 45 minutter.

Stevneoppsett

Lørdag 12.februar
Øvelse 1. 200 IM gutter
Øvelse 2. 400 fri jenter
Øvelse 3. 100 bryst gutter (11)
Øvelse 4. 200 bryst gutter (10-06)
Øvelse 5. 100 rygg jenter (11)
Øvelse 6. 200 rygg jenter (10-06)
Øvelse 7. 50 butterfly gutter (07)
Øvelse 8. 100 butterfly gutter (10-06)



Søndag 13.februar
Øvelse 9. 200 IM jenter
Øvelse 10. 400 fri gutter
Øvelse 11. 100 bryst jenter (11)
Øvelse 12. 200 bryst jenter (10-06)
Øvelse 13. 100 rygg gutter (11)
Øvelse 14. 200 rygg gutter (10-06)
Øvelse 15. 50 butterfly jenter (11)
Øvelse 16. 100 butterfly jenter (10-06

Informasjon rundt smittevern og Covid-19:
Vi vil gjennomføre arrangementet i tråd med de til enhver tid gjeldende smittevernsregler som lokale og nasjonale myndigheter fastsetter, og de anbefalinger som NSF gir. Det vil mest sannsynlig ikke være mulighet for kiosk under stevnet pga. smitterestriksjoner

VELKOMMEN TIL ALLE!