

**INNBYDELSE**

**TIL**

**SØRREISASTEVNET**

**I**

**SØRREISA**

**11 - 12. JUNI 2005**

**STEVNET ARRANGERES ETTER NSF'S LOVER OG REGLER**

## INNBYDELSE TIL ÅPENT SVØMMESTEVNE I SØRREISA 11- 12. JUNI 2005

Sørreisa svømmeklubb har den glede å ønske velkommen til Sørreisastevnet 11. - 12. Juni 2005 i Sørreisa svømmehall. Stevnet er åpent for alle, inkl. funksjonshemmede og masters. For svømmere fra Troms gjelder at stevnet også vil gjelde som KM. Stevnet er approbert og arrangeres etter NSF`s lover og regler.

**BASSENG:** Bassenget er 25 m og har 6 baner m/ bølgebrytende baneskillere. Vanntemperaturen er ca 27 grader.

**STEVNESTART:** Lørdag 11 juni kl. 10.00. Lørdag 11 kl. 15.00.  
Søndag 12. Juni kl. 10.00.

**INNSVØMMING:** 1 time før stevnestart begge dager.

**LEDERMØTE:** 1 time før stevnestart begge dager.

**PROGRAM:** Utleveres til laglederne ved ankomst.

**PÅMELDING:** Påmelding sendes til Sørreisa svømmeklubb, boks 140, 9315 Sørreisa, **Innen søndag 29. Mai 2005.** Bruk NSF`s påmeldingsskjema eller tilsvarende.

Påmelding kan skje pr. faks: 778 75 237, eller e-post [post@svommklubben.sorreisa.net](mailto:post@svommklubben.sorreisa.net). Kobbenfil kan benyttes.

**ETTERANMELDING:** Godtas mot dobbelt startavgift i ledige baner.

**START -** Individuell start: ..... kr. 50,- pr. start

**KONTINGENT** Lagstart..... kr. 80,- pr. start

**TIDTAKING:** Det blir manuell tidtaking.

**OVERNATTING:** Tilbys på skoler. Bestilles sammen med påmelding på vedlagte skjema. Pris kr. 40,- pr. person pr. natt. Voksen leder må overnatte sammen med svømmerne. Underlag/sovepose må medbringes.

**PREMIERING:** Det blir 1/3 premiering i hver årsklasse for alle øvelser unntatt finalene. Stafettene svømmes i en klasse. Til finale går de 6 beste uansett årsklasse. Vinner i finalene premieres med premie til en verdi av kr. 150,-. Beste svømmer sammenlagt etter 4 øvelser premieres med kr. 500,-. Finalene teller ikke i sammendraget. Mastersvømmere premieres etter NSF`s klasseinndeling. Handicapsvømmere premieres etter NFT`s/NSF`s regler, norsk klasseinndeling.

**KAFETERIA:** Kafeteria er åpen under hele stevnet.

**KONTAKT-** Kai- Steinar Holstad ..... 778 61855 (P) 778 75230 (a)

**PERSONER:** Knut H. Olsen ..... 778 61247 (p)

Nina Pedersen ..... 778 61732 (p) 778 75233 (a)

**VI ØNSKER SVØMMERE, LEDERE OG TILSKUERE HJERTELOG VELKOMMEN**

# ØVELSESOPPSETT

## LØRDAG KLOKKEN 10.00:

1. 100 FRI forsøk P/D
2. 100 FRI forsøk G/H
3. 50 RYGG P/D
4. 50 RYGG G/H
5. 200 BRYST P/D
6. 200 BRYST G/H
- pause 10 minutter
7. 100 IM P/D
8. 100 IM G/H
9. 4x 50 fri P/D
10. 4x 50 fri G/H
- pause 20 minutter
  
11. 100 FRI FINALE P/D
12. 100 FRI FINALE G/H

## LØRDAG KLOKKEN 16.00

- 13 50 BFL FORSØK P/D
- 14 50 BFL FORSØK G/H
- 15 200 fri P/D
- 16 200 fri G/H
- 17 100 rygg P/D
- 18 100 rygg G/H
- Pause 10 minutter
- 19 50 Bryst P/D
- 20 50 Bryst G/H
  
- PAUSE 20 minutter
- 21 50 BFL FINALE P/D
- 22 50 BFL FINALE G/H

## **SØNDAG KLOKKEN 10.00**

<b>23</b>	<b>50 fri FORSØK</b>	<b>P/D</b>
<b>24</b>	<b>50 fri FORSØK</b>	<b>G/H</b>
25	100 BFL	P/D
26	100 BFL	G/H
	Pause 10 minutter	
27	100 bryst	P/D
28	100 bryst	G/H
29	200 IM	P/D
30	200 IM	G/H
	Pause	
31	4 x 50 medley	P/D
32	4 x 50 medley	G/H
	Pause 20 minutter	
<b>33</b>	<b>50 FRI FINALE</b>	<b>G/H</b>
<b>34</b>	<b>50 FRI FINALE</b>	<b>P/D</b>