

INNBYDELSE

TIL

SØRREISASTEVNEN

I

SØRREISA

02 - 03. JUNI 2007

STEVNET ARRANGERES ETTER NSF'S LOVER OG REGLER

INNBYDELSE TIL ÅPENT SVØMMESTEVNE I SØRREISA 02- 03. JUNI 2007

Sørreisa svømmeklubb har den glede å ønske velkommen til Sørreisastevnet 02. - 03. Juni 2007 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 02 juni kl. 10.00. Lørdag 02 kl. 15.00.
Søndag 03. 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 20. Mai 2007.** Bruk NSF's påmeldingsskjema eller tilsvarende.

Påmelding kan skje pr. faks: 778 75 237, eller e-post post@svommeklubben.sorreisa.net. Kobbenfil kan benyttes.

ETTERANMELDING: Godtas mot dobbelt startavgift i ledige baner.

START - Individuell start: kr. 60,- pr. start

KONTINGENT Lagstart..... kr. 90,- pr. start

Årsklasse 1997 kr. 75,-.

TIDTAKING: Det blir manuell tidtaking.

OVERNATTING: Tilbys på skoler. Bestilles sammen med påmelding på vedlagte skjema. Pris kr. 75,- pr. person pr. natt inkludert frokost. Voksen leder må overnatte sammen med svømmerne. Underlag/sovepose må medbringes

BESPISNING: Frokost lørdag og søndag er inkludert i overnattingsprisen. Frokost serveres fra kl. 07.45 –08.45

MIDDAG/GRILLMAT: ca. 1,5 timer etter stevnet's slutt lørdag serveres grillemat m/tilbehør (koteletter, grillskiver og hamburgere), spis så mye du vil for kr. 80,-. Vi ser på været, er det godt spiser vi ute, er det dårlig spiser vi inne.

Påmelding samtidig med stevnepåmelding.

KAFETERIA: I vestibylen i svømmehallen begge dager. Kaffe, pølser, landganger, frukt, brus og kaker.

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.

**KONTAKT-
PERSONER:** Kai- Steinar Holstad 778 61855 (P) 778 75230 (a)
Knut H. Olsen 93027749
Nina Pedersen 778 61732/92661732 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 15.00

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

23	50 fri	FORSØK	P/D
24	50 fri	FORSØK	G/H
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		
33	50 FRI	FINALE	G/H
34	50 FRI	FINALE	P/D