

**INNBYDELSE**

**TIL**

**SØRREISASTEVNEN**

**I**

**SØRREISA**

**22. - 23. MAI 2010**

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

## INNBYDELSE TIL ÅPENT SVØMMESTEVNE I SØRREISA 22. – 23. MAI 2010

Sørreisa svømmeklubb har den glede å ønske velkommen til Sørreisastevnet 22. – 23. mai 2010 i Sørreisa svømmehall. Stevnet er åpent for alle, inkl. funksjonshemmede og masters. 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 22 mai kl. 10.00. Lørdag 22 kl. 15.00.  
Søndag 23 mai kl. 09.00.

**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 fredag 7. mai 2010.** Bruk NSF`s påmeldingsskjema eller tilsvarende.

Påmelding kan skje pr. faks: 778 75 237, eller e-post

[post@svommeklubben.sorreisa.net](mailto:post@svommeklubben.sorreisa.net). Kobbenfil kan benyttes.

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

**START -** Individuell start: ..... kr. 75,- pr. start

**KONTINGENT:** Lagstart..... kr. 100,- pr. start

Årsklasse 2000 kr. 75,-.

**TIDTAKING:** Det blir manuell tidtaking.

**OVERNATTING:** Tilbys på skoler. Bestilles sammen med påmelding på vedlagte skjema. Pris kr. 170,- 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. 07.00 – 07.45

**MIDDAG/GRILLMAT:**ca.1,5 timer etter stevnets slutt lørdag serveres Taco m/tilbehør. Spis så mye du vil for kr.100,-.

**Påmelding samtidig med stevneopmelding.**

**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. For årsklassene 1998, 1999 og 2000 blir det deltakerpremie (ikke 1/3 premiering for disse årsklassene). Stafettene svømmes i en klasse. Til finale går de 6 beste uansett årsklasse. Vinner i finalene premieres med premie til en verdi av kr. 200,-. Beste svømmer sammenlagt (en gutt og en jente) etter 4 øvelser premieres med kr. 500,-. Finalene teller ikke i sammendraget. Mastersvømmere premieres etter NSF`s klasseinndeling. Funksjonshemmede svømmere premieres etter NFT`s/NSF`s regler, norsk klasseinndeling.

**KONTAKT-PERSONER:** Kai- Steinar Holstad ..... 778 61855 (P) 778 75230 (a)  
Nina Pedersen ..... 778 61732/92661732 778 75233 (a)

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

## **ØVELSESOPPSETT**

**Formiddagsstevnet  
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

**Ettermiddagsstevnet**  
**LØRDAG KLOKKEN 15.00**

<b>13</b>	<b>50 BFL</b>	<b>FORSØK</b>	<b>P/D</b>
<b>14</b>	<b>50 BFL</b>	<b>FORSØK</b>	<b>G/H</b>
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		
<b>21</b>	<b>50 BFL</b>	<b>FINALE</b>	<b>P/D</b>
<b>22</b>	<b>50 BFL</b>	<b>FINALE</b>	<b>G/H</b>

**Søndagsstevnet**  
**SØNDAG KLOKKEN 09.00**

<b>23</b>	<b>50 fri</b>	<b>FORSØK</b>	<b>P/D</b>
<b>24</b>	<b>50 fri</b>	<b>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</b>	<b>FINALE</b>	<b>G/H</b>
<b>34</b>	<b>50 FRI</b>	<b>FINALE</b>	<b>P/D</b>