



INNBYDELSE TIL

ARABERSWIM

Haugesund 10. -11. september 2016

Haugesund Svømmeklubb har gleden av å invitere til åpent stevne i Haraldshallen i Haugesund. Stevnet arrangeres med NSF's lover og regler.

Haraldshallen svømmehall:

Bassenget inneholder saltvann, er 25 meter langt, har 6 baner og holder en temperatur på ca. 27 grader. Bølgebrytende baneskiller. Elektronisk tidtaking. Det er påbudt med badehette.

Klasseinndeling:

Herrer og Damer: Masters, funksjonshemmede, senior, årsklasser 1995 – 2006.
Funksjonshemmede svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.

Påmelding:

Elektronisk påmelding sendes til: arnfinn.sola@lyse.net innen 31.8. 2016 kl. 24:00.
Stevneoppsettet kan lastes ned fra www.medley.no

Påmeldingsfrist:

Påmeldingsfristen er onsdag 31. august 2016 kl. 24.00

Strykninger og lagoppsett:

Leveres så raskt som mulig på ltmobil.medley.no.

Startkontingent:

Startkontingenten er 75 kroner per individuell start og 150 kroner per lagstart. For årsklassen 2006 er startkontingenten 75 kroner per utøver. Etterpåmelding mot dobbel startkontingent og bare dersom det er plass i heatoppsettet etter at listene er kopierte opp.

Startkontingenten betales samtidig med påmeldingen til bankkonto: 3240 42 61885.
Innbetaling merkes med klubbens navn og "Araberswim 2016".

Premiering:

1/3 premiering: Det blir vanlig 1/3 premiering i forhold til antall påmeldte i hver øvelse.

Deltakerpremie: til alle svømmere født i 2004, 2005 og 2006.

Årets araber: går til den jente og gutt som oppnår høyest poengsum på 400 fri + en valgfri øvelse. Premien er et gavekort på kr. 1500 kroner. Vi benytter FINA poengtabell for utregning av bestemannspremiene.

Stafett: Stafett premieres i en klasse.

Starttidspunkter:

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Lørdag	9:00	10:00
Søndag	8:30	09:30

Lagledermøte:

Det blir et kort lagledermøte på lørdagen kl. 9:00. Møte blir på møterommet i ishallen. Ishallen ligger rett ved siden av Haraldshallen.

Øvelsesoppsett:

Øvelse gutter:	Lørdag	Øvelse jenter:
	400 m. fri damer	1
2	50 m. rygg	3
4	100 m. butterfly	5
6	4 x 100 m. fri stafett	7
Pause		
8	100 m. bryst	9
10	50 m. fri	11
12	100 m. individuell medley	13
14	200 m. rygg	15

Øvelse jenter:	Søndag	Øvelse gutter:
	400 fri menn	16
17	200 m. bryst	18
19	100 m. fri	20
21	4 x 100 m. lagmedley	22
Pause		
23	200 m. butterfly	24
25	200 m. individuell medley	26
27	50 m. butterfly	28
29	100 m. rygg	30

Kontakt:

Har dere spørsmål vedrørende stevnet ta kontakt med Atle Hansen, tlf: 90167355 epost: atlehans@online.no