

HUNDREÅRSSTAFETTEN

Statutter for "100 - ÅRS - STAFETTEN"

1. Stafetten består av følgende 7 etapper:
 1. 50 rygg
 2. 50 bryst
 3. 50 fri
 4. 50 butterfly
 5. 50 rygg start fra pallen, svømmeren må være i ryggeleie før første armtak.
 6. 50 bryst
 7. 50 fri
2. Laget må bestå av minst 3 svømmere av hvert kjønn.
3. Lagets samlede alder må ikke overstige 100 år. **Alder følger årsklassen** (alle seniorer regnes som 18 år).
4. Det er satt opp vandrepokal. Pokalen har følgende inskripsjon:

*"Mestergull Midling's
Vandrepokal
100 års stafett
Bjerkvik Svømmeklubb"*

På pokalen skal det hvert år graveres inn det seirende lags navn. Den klubben som får tre napp i pokalen får beholde den til odel og eie, inntil da vil pokalen stå utstilt i Bjerkvik Sparebank.
Bjerkvik svømmeklubb har 2 napp i pokalen, som var ny i 2004 (2005).

KONTAKTPERSON:

Tom Nilsskog, 48 01 54 25 (mob), 769-25 425 (a)
email kori-edb@start.no

Velkommen til Juniortreff - 2006

**For Bjerkvik Svømmeklubb
Tom Nilsskog**

JUNIORTREFFET 2006



INNBYDELSE

Med NSF's godkjennelse innbyr Bjerkvik Svømmeklubb til Juniortreffet 2006 i Bjerkvik Svømmehall.

**JUNIORTREFFET - 2006
lørdag og søndag den 18. - 19. februar med
"100 - ÅRS - STAFETTEN"**

Stevnet er åpent for alle juniorklassene A - H (P 11-18 år, G 11-18 år) Seniorer kan delta på alle øvelsene unntatt 4x50 fri stafett. I tillegg kan 10åringene delta i henhold til retnings linjer gitt av svømmeforbundet. Elektronisk tidtaking med manuell backup. Vi i Bjerkvik SK håper at stevnet også i år kan bli til glede og inspirasjon for svømmere, trenere, foreldre og andre interesserte.

Vell møtt !

BJERKVIK SVØMMEHALL:

Er 25m langt, har 5 baner, bølgedempende banelere, ferskvann ca. 27 °C.

STEVNESTART, INNSVØMMING og LAGLEDERMØTE:

Stevnestart lørdag kl. 13:00. Stevnestart søndag kl. 10:00.

Innsvømming 1,5 time før stevnestart begge dager. Lagledermøte 1 time før stevnestart kun på lørdag.

PÅMELDING og STARTAVGIFT:

Bruk Kobben de som har. Påmeldingen sendes til :

Bjerkvik Svømmeklubb
Postboks 39, 8531 BJERKVIK
e-post: kori-edb@start.no

slik at den er hos oss senest fredag 10.02.2006. **Endringer/etteranmeldinger kan sendes frem til torsdag 16.02.2006 klokken 23:00 (disse vil da komme med i programmet og lette arbeide på lagledermøtet).**

Startavgiften er for individuell start kr 55, og for lag start kr 85. Regning for startavgift sendes klubbene etter stevnet.

ETTERANMELDING:

Godtas mot dobbel startavgift.

BEGRENSING :

Oppnådd tid må være under 30 minutt på 1500 fri.

PREMIERING:

1/3 premiering for årsklassene 11-18/Senior pr. øvelse. Stafett gull, sølv og bronse. I tillegg deltakerpremie til alle svømmere i yngste årsklasse (P95 og G95) pluss 10åringene. Når det gjelder "100 - års - stafetten" så er det satt opp vandrepokal som må vinnes 3 ganger før man får den til odel og eie.

Beste JUNIOR jente og gutt!

Høyeste oppnådde poeng sum JUNIOR jente og gutt etter 5 sammenlagte øvelser får en penge premie på ett tusen tohundre og femti kroner (1.250,-) hver. Kun distanser som er 50m eller lengre teller med i sammendraget (ikke poeng på 25meter).

KAFETERIA:

Åpen begge dager i gymsalen på skolen.

PROGRAM:

LØRDAG			SØNDAG		
Nr	Øvelse		Nr	Øvelse	
1	1500 friH/G 93 o.e.	19	200 IM	D/P alle kl.	
2	1500 friD/P 93 o.e.	20	200 IM	H/G alle kl.	
3	200 bryst	H/G alle kl.	21	100 fri	D/P alle kl.
4	200 bryst	D/P alle kl.	22	100 fri	H/G alle kl.
5	25 fri	H/G alle kl.	23	25 rygg	D/P alle kl.
6	25 fri	D/P alle kl.	24	25 rygg	H/G alle kl.
7	100 IM	H/G alle kl.	25	50 butterfly	D/P alle kl.
8	100 IM	D/P alle kl.	26	50 butterfly	H/G alle kl.
			27	"100 - ÅRS - STAFETTEN"	
PAUSE			PAUSE		
9	200 rygg	H/G alle kl.	28	50 rygg	D/P alle kl.
10	200 rygg	D/P alle kl.	29	50 rygg	H/G alle kl.
11	25 butterfly	H/G alle kl.	30	400 fri	D/P alle kl.
12	25 butterfly	D/P alle kl.	31	400 fri	H/G alle kl.
13	50 bryst	H/G alle kl.	32	100 bryst	D/P alle kl.
14	50 bryst	D/P alle kl.	33	100 bryst	H/G alle kl.
15	100 butterfly	H/G alle kl.	34	50 fri	D/P alle kl.
16	100 butterfly	D/P alle kl.	35	50 fri	H/G alle kl.
KORT - PAUSE					
17	4x50 friG junior				
18	4x50 friP junior				

NB: "100 - ÅRS - STAFETTEN" kjøres før pausen på **søndag**.

Lagoppsettet leveres på lagledermøte søndag.

OVERNATTING:

Tilbys på Bjerkvik Skole, vegg i vegg med svømmehallen. Kr 60 pr. pers. pr. natt. Voksen leder må overnatte sammen med svømmerne og har ansvaret for disse.

Husk å bestille overnatting på skolen sammen med påmeldingen.