



OASENSVØM 2008

26. - 27. april

NAMSOS



Namsos svømmeklubb arrangerer med NSF godkjennelse

# OASENSVØM

## Åpent approbert og Rekrutt stevne 26.-27. april 2008

<b>Bassenget:</b>	50 meter, 8 baner, med bølgedempende baneskillere, ferskvann og en temperatur på 28 grader.
<b>Tidtaking:</b>	Elektronisk tidtaking. Kobben resultatsystem.
<b>Klasseinndeling:</b>	Senior. Alle klasser fra 11 år til senior. Rekrutter i eget stevne. 10-åringene kan delta i den approberte delen av stevne, ref. nye regler fra NSF. Stevne er åpent for funksjonshemmede. Stafetter kun en klasse.
<b>Påmelding:</b>	<p>Påmelding må være oss i hende innen onsdag 23. April kl 20:00. Etteranmeldelse godtas ved ledig plass i heat: Dobbel startkontingent. Påmelding fortrinnsvis elektronisk og med liste fra Kobben eller annet program med PRIMA format. Bruk ellers NSF skjema (maskinskrevet) eller maskinskrevet liste med de samme opplysninger. Påmelding sendes <u>samlet for hver klubb</u> til Namsos svømmeklubb, pb 189, 7801 Namsos, eller på fil til kontaktperson: Morten Berntsen, e-post: <a href="mailto:stevne@namsos-sk.org">stevne@namsos-sk.org</a>, telefon: 74 27 62 36.</p> <p>Husk atskilte påmeldinger for Åpent stevne og Rekrutt</p>
<b>Startkontingent:</b>	Kr 70,- pr individuell start. Kr 140,- pr lagstart. Rekrutt: Kr 70,- pr dag. <b>Startkontingent og overnatting betales samtidig med påmelding til konto 4400.40.82149.</b>
<b>Start- og resultatlister:</b>	Legges ut på svømmeklubbens Internettisider så snart de er klare. <a href="http://www.namsos-sk.org/">http://www.namsos-sk.org/</a>
<b>Premiering:</b>	Individuelle øvelser: 1/3 dels premiering. Stafetter: Medalje premiering - 1 klasse Rekrutter: En premie pr dag.
<b>Bestemannspremiering</b>	Sammenlagt poengsum for øvelsene (øvelsen i parentes K/M): 200 IM (1/2), 50 fly (17/18), 400 fri (21/22) og 100 bryst (33/34). Alle 4 øvelser må fullføres. Gavepremie til 5 beste poengsummer damer og 5 beste poengsummer herrer, én klasse.
<b>Stevnestart:</b>	Lørdag kl 10:30, og søndag kl 09:00.
<b>Innsømming:</b>	Innsømming fredag 20-21, lørdag fra kl 09:30, og søndag fra kl 08:00.
<b>Lagledermøte:</b>	Lørdag kl 09:30 og søndag kl 08:00
<b>Stevnekontor:</b>	Åpent fra kl 09:00 på lørdag og fra kl 08:00 søndag
<b>Overnatting / mat:</b>	Vi kan tilby overnatting på skole for kr 75,- pr natt. (Antall MÅ oppgis sammen med påmelding). Overnattingspris inkluderer fri tilgang til frukt i hallen begge dager.
<b>Mat:</b>	Fullpensjon kr. 220,- (Kveldsmat fredag, frokost og middag lørdag og frokost søndag. Brødmåltider inkluderer mulighet for matpakke).
<b>Premieutdeling:</b>	Premier til rekruttene deles ut etter avsluttet rekrutt økt. Øvrige premier hentes fortløpende ved oppsatt premiebord.



## Øvelser approbert stevne:

Lørdag Økt 1	
Øvelse nr.	Øvelse
1	200 IM K
2	200 IM M
3	100 Fri K
4	100 Fri M
5	200 Rygg K
6	200 Rygg M
7	50 Bryst K
8	50 Bryst M
9	1500 Fri K
10	1500 Fri M

Søndag Økt 3	
Øvelse nr.	Øvelse
21	400 Fri K
22	400 Fri M
23	50 Fri K
24	50 Fri M
25	200 Butterfly K
26	200 Butterfly M
27	100 Rygg K
28	100 Rygg M

Lørdag Økt 2	
Øvelse nr.	Øvelse
11	200 Fri K
12	200 Fri M
13	400 IM K
14	400 IM M
15	200 Bryst K
16	200 Bryst M
17	50 Butterfly K
18	50 Butterfly M
19	4 x 100 Fri K (Nattstafett)
20	4 x 100 Fri M (Nattstafett)

Søndag Økt 4	
Øvelse nr.	Øvelse
29	100 Butterfly K
30	100 Butterfly M
31	50 Rygg K
32	50 Rygg M
33	100 Bryst K
34	100 Bryst M
35	800 Fri K
36	800 Fri M
37	4 x 100 LM K
38	4 x 100 LM M

## Øvelser REKRUTT stevne:

Lørdag	
Øvelse nr.	Øvelse
81	100 Bryst J
82	100 Bryst G
83	50 Fri J
84	50 Fri G
85	4 x 50 Fri J
86	4 x 50 Fri G

Søndag	
Øvelse nr.	Øvelse
87	100 Fri J
88	100 Fri G
89	50 Rygg J
90	50 Rygg G
91	50 Bryst J
92	50 Bryst G
93	2 x 100 Fri Mix

