



Stiftet 1965



Innbydelse til VU-CUP 2006 svømming 11. og 12. mars

Stevnet er approbert av Norges Svømmeforbund og arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

Velkommen til Narvik, Vinterfestuka og VU-CUP 2006



STEVNET ARRANGERES I NARVIK SVØMMEHALL.

- Bassenget:** 25 m basseng, ferskvann, vanntemperatur ca. 27 grader C, bølgebrytende banedelere, 6 baner.
- Stevnestart:** **Lørdag 11.mars kl.09.00 og kl. 15.00**
Søndag 12.mars kl. 09.00
- Innsvømming:** Lørdag kl.8.00 og kl.14.00, Søndag kl. 8.00
- Lagledermøte:** Lørdag kl.08.00, Søndag kl. 8.00
- Påmelding:** Påmeldingen må være oss i hende senest **den 1/3, kl.24.00**
Påmelding etter denne frist vil bli behandlet som etteranmelding.
Bruk NSF's påmeldingsskjema eller tilsvarende. Påmeldingen sendes til: Narvik Svømmeklubb, Postboks 322, 8501 Narvik, Klubber som anvender dataprogrammet «Kobben» kan også sende påmeldningen på e-mail adresse:dana@vinn.no
Tlf. 769 54440
- Etteranmelding:** Godtas mot dobbel startavgift og i ledige baner.
Siste frist for etteranmelding er torsdag 9.mars kl.19.00.
- Startavgift:** Individuell start: Kr. 60,-
Årsklasse 1996 kr. 60,- uansett antall starter.
Lagstart: Kr. 80,-
Regning for startavgift sendes klubbene etter stevnet.
- Klasseinndeling:** Stevnet er åpent for alle fra og med årsklasse 96.
Psykisk utviklingshemmede deltar i øvelser som passer, og settes opp i ordinære heat, men i egne klasser i henhold til NSF's lover. Dette må spesifiseres i påmeldingen for hver enkelt øvelse.
- PREMIERING:**
- Individuelt:** 1/3 premiering hver klasse og øvelse.
Årsklasse 1996 premieres med deltakerpremie og vil ikke bli rangert på resultatlistene.
- Lagstarter.** 1., 2 og 3. plass
- Bestemannspr:** 5 øvelser sammenlagt 1.,2. og 3.plass i hver klasse.
(Gjelder ikke årsklasse 1996).
I tillegg premieres beste dame og herresvømmer etter 5 øvelser sammenlagt, med kr 1000.- hver.
Alle deltakere er også med i trekningen av en ekstra premie for hvert kjønn.
- Overnatting:** Vi tilbyr overnatting på skole
Pris Kr. 60,- pr. person pr. natt.
Oppgi ankomsttidspunkt.
Overnatting bestilles sammen med påmeldingen. Minst en voksen lagleder skal overnatte med, og ha ansvar for sitt lag.
Betaling for overnatting betales sammen med startkontingent.
- Kafeteria:** Åpen kafeteria begge stevne dager.
- Kontaktperson:** Liss Sæterdal telefon 769 46877 eller 952 24570

ØVELSESUTVALG

	Lørdag 11/3, kl.09:00		Krav	
1	400m fri	D/J	Kl.92o.y: 6.20.00, kl. 91o.e: 5.50.00	
2	400m fri	H/G	Kl.92o.y: 6.20.00, kl. 91o.e: 5.30.00	
3	50m rygg	D/J	Ingen krav	
4	50m rygg	H/G	Ingen krav	
	Pause 10min.			
5	50m b.fly	D/J	Ingen krav	
6	50m b.fly	H/G	Ingen krav	
7	100bryst	D/J	Ingen krav	
8	100bryst	H/G	Ingen krav	
	Lørdag 11/3, kl.15:00			
9	4x50 fri	H/G	Ingen krav	En klasse
10	4x50 fri	D/J	Ingen krav	En klasse
	Pause 10min			
11	100m b.fly	H/G	Ingen krav	
12	100m b.fly	D/J	Ingen krav	
13	50m bryst	H/G	Ingen krav	
14	50m bryst	D/J	Ingen krav	
	Pause 30min			
15	200m fri	H/G	Ingen krav	
16	200m fri	D/J	Ingen krav	
17	200m IM	H/G	Ingen krav	
18	200mIM	D/J	Ingen krav	
	Søndag 12/3, Kl 09:00			
19	200m bryst	D/J	Ingen krav	
20	200m bryst	H/G	Ingen krav	
21	50m fri	D/J	Ingen krav	
22	50m fri	H/G	Ingen krav	
23	100m IM	D/J	Ingen krav	
24	100m IM	H/G	Ingen krav	
	Pause 30min.			
25	100m fri	D/J	Ingen krav	
26	100m fri	H/G	Ingen krav	
27	200m rygg	D/J	Ingen krav	
28	200m rygg	H/G	Ingen krav	
	Pause 10min			
29	4x50m	Mix	Ingen krav	En klasse

Øvelse 29-” VU-Sprinten”: annenhver etappe fly og rygg, den første etappen er fly. Laget skal bestå av minimum 2 damer/jenter. Alle deltakere starter fra pallen. På ryggetappen kan ikke armtak starte før svømmeren er i ryngleie.

