



Åpent stevne og Rekruttstevne

Brattvåg

Søndag 11. november 2018

Påmeldingsfrist søndag 05.11.2018

Brattvåg – søndag 11. november 2018

Med NSF's godkjenning, i følge terminliste og etter NSF's lover og regler innbyr Brattvåg Svømmeklubb til åpent stevne med innlagt rekruttstevne i Brattvåg Svømmehall.

- Stevnestart:** kl 11:30
- Innsvømming:** kl 10:00 – 11:15
- Lagledermøte:** kl 10:30
- Bassenget:** 25 m ferskvann, ca 27 grader Celsius, 6 baner med bølgebrytende baneskillere. Det er påbudt å bruke badehette i bassenget.
- Tidtaking:** Elektronisk
- Premiering:** 1/3 premiering individuelt, vanlege årsklasser og senior. Øvelse 11, kun ei klasse senior. Øvelse 22 og 23 har vi både junior og senior. Deltagerpremie til rekrutter og til 06-, 07-, 08- og 09-modeller som deltar i åpen klasse.
- Påmelding:** Påmeldingen må være oss i hende **senest søndag 04. november**. Vi bruker Jechsoft Victoria. Send uni_p.txt fil. **Påmelding til Ole Henning Bjørnevik på e-post:** olehb@nogva.no, Tlf 41 42 10 90. Etteranmelding godtas hvis det er ledig plass i heatene.
- Startkontingent:** kr 100,- pr. individuell start / kr 200,- pr lagstart. 100 kr pr. rekrutt uansett antall starter (gjelder også for de som er f.2008 og 2009 i åpent stevne)
Faktura blir sendt ut i etterkant.
- Kiosk:** Salg av bagetter, frukt, kaker, kaffe, pølser, brus m.m.
- Kontaktperson:** Ole Henning Bjørnevik, Grytastrandvegen 577, 6265 Vatne, tlf. 41 42 10 90.
e-post: olehb@nogva.no

Øvelsesoppsett

Ø.nr.	Øvelse		
1	400 fri	Jenter	
2	400 fri	Gutter	
3	100 bryst	Jenter	
4	100 bryst	Gutter	
5	50 fri	Jenter	
6	50 fri	Gutter	
7	200 IM	Jenter	
8	200 IM	Gutter	
9	50 rygg	Jenter	
10	50 rygg	Gutter	
	Pause 5 min		
11	4x50 LM mix	Blandet 2+2	1 klasse
	Pause 30 min før rekruttene begynner. Til oppvarming for rekrutter.		
101	50 fri	Miks	Rekrutt
102	25 rygg	Miks	Rekrutt
103	25 butterfly	Miks	Rekrutt
104	50 bryst	Miks	Rekrutt
105	4x25 fri	Blandet	Rekrutt
	Premieutdeling Rekrutter		
12	200 rygg	Jenter	
13	200 rygg	Gutter	
14	50 butterfly	Jenter	
15	50 butterfly	Gutter	
16	100 rygg	Jenter	
17	100 rygg	Gutter	
18	100 fri	Jenter	
19	100 fri	Gutter	
20	50 bryst	Jenter	
21	50 bryst	Gutter	
22	4x50 fri	Jenter	
23	4x50 fri	Gutter	

Velkommen til Brattvåg Svømmehall!

