



SVØMMING

Sjøstjerna

www.sjostjerna.com

NESODDEN, NORWAY

Drøbak-Frogn idrettslag og
Sjøstjerna svømme- og livredningsklubb
har gleden av å invitere til
uapprobert svømmestevne
BØLGEN REKRUTT 6.11.2022



DFI svømming og Sjøstjerna svømme- og livredningsklubb inviterer til uapprobert stevne søndag 6. november 2022 for svømmere født 2009-2014. Stevnet holdes i Bølgen bad som er en del av Seiersten idrettspark. Adressen er Belsjøveien 2, 1443 Drøbak.

Bassenget er 25 meter langt med ferskvann som holder en vanntemperatur på ca. 27 grader. Det har 8 baner med bølgebrytende baneskillere. Det blir elektronisk tidtaking.

Det er mulig å parkere på ulike parkeringsplasser ved anlegget. 2t er gratis, deretter er det avgift.

Påmelding:

Sendes til stevne@dfsvomme.no innen 26. oktober 2022 kl 24:00. Påmeldinger og etteranmeldinger skal sendes fra klubbens påmeldingsansvarlige, individuelle påmeldinger fra svømmere eller foreldre blir ikke mottatt. Alle påmeldinger kvitteres med e-post. Får man ikke svar, er sannsynligvis påmeldingen ikke mottatt.

Startavgift:

Kr 100,- per deltaker uavhengig av antall øvelser og kr 200,- per lagstart. Etteranmelding mottas på e-post i ledig heat/bane mot dobbel startavgift frem til 2. november kl. 24:00, det blir ingen etteranmeldinger i lagmøtet. Send strykninger på forhånd til stevne@dfsvomme.no

Klubbene blir fakturert i etterkant. Vi ber om at e-postadresse til fakturamottaker oppgis i påmelding.

Påmeldingstider og strykning av øvelser:

Vi oppfordrer til at alle meldes på med tid hvis mulig. Vi forbeholder oss retten til å stryke øvelser ved for stor og ved for liten påmelding.

Premiering:

Deltakerpremie for alle. Det blir 1/3 premiering for årsklasse 2009-2011.

Praktisk informasjon:

- Innsvømming kl. 15
- Lagledermøte kl. 15
- Stevnestart kl. 16

Kontaktinformasjon:

- Stevneansvarlig: Jonas Grønnern
- Påmelding: stevne@dfsvomme.no

Program

Øvelsesoppsett (maks 4 øvelser per svømmer):

| | | | |
|--------------------|--|------------------|---------------------------------|
| Øvelse 1 | 50 m bryst jenter | Øvelse 2 | 50 m bryst gutter |
| Øvelse 3 | 50 m rygg jenter | Øvelse 4 | 50 m rygg gutter |
| Øvelse 5 | 25 m butterfly jenter | Øvelse 6 | 25 m butterfly gutter |
| Øvelse 7 | 25 m fri jenter | Øvelse 8 | 25 m fri gutter |
| Øvelse 9 | 4 x 25 m fri stafett mix (valgfritt antall jenter og gutter) | | |
| 20 minutters pause | | | |
| Øvelse 10 | 25 m rygg gutter | Øvelse 11 | 25 m rygg jenter |
| Øvelse 12 | 50 m fri gutter | Øvelse 13 | 50 m fri jenter |
| Øvelse 14 | 25 m bryst gutter | Øvelse 15 | 25 m bryst jenter |
| Øvelse 16 | 100 m individuell medley gutter | Øvelse 17 | 100 m individuell medley jenter |