



Invitasjon til

OSLOFJORDLEKENE 2011

Moss Svømmeklubb har gleden av
å invitere til Oslofjordlekene
i
Mossehallen
søndag 6. februar 2011

www.moss-svømmeklubb.no

SØNDAG 6. FEBRUAR 2011

Bassenget: 25 meter, 6 baner, temperaturen i bassenget er ca. 27 °C.

Tidtaking: Elektronisk

Påmeldingsfrist: 26.januar 2011

Påmeldingen sendes til:

Steinar Pedersen

E-post: speder3@broadpark.no

Mobil tlf: 922 33 966

Startkontingent:

Individuell start kr. 75,-

Lagstart kr. 150,-

Jenter/Gutter født 2000 betaler kr. 75,- for hele stevne.

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent.

Startkontingenten betales samtidig med påmeldingen til:

Moss Svømmeklubb

Postboks 58

1501 MOSS

Bankkonto: **1080 07 37406**

Merk innbetalingen "Oslofjordlekene 2011"

Stevneleder: Carina Bergh-Smith

Spørsmål besvares etter beste evne på:

E-post: carina.bs@me.com

Mobil tlf: 90981599

Premiering:

Individuelle øvelser:

1/3 premiering for jenter/gutter i årsklassene 2000 – senior og masters. Premiekort fra Swimshop.

Jenter/gutter født 2001 får én deltagerpremie uansett antall øvelser. Jenter/gutter født 1999 og 2000 får også én deltagerpremie.

Lagøvelser:

Medaljer til de tre beste lagene uansett årsklasse for herrer og damer.

Oslofjord Cup:

Pengepremier (300 kr + 200 kr + 100 kr) til 1., 2. og 3. plass uansett årsklasse for herrer og damer.

Bestemannspremier:

Pengepremier (500 kr + 300 kr + 200 kr) til 1., 2. og 3. plass sammenlagt uansett årsklasse for herrer og damer. Poengsum i de tre beste øvelsene til hver enkelt utøver legges sammen og teller sammenlagt.

Innsvømming

09.00

Stevnestart

10.00

Lagledermøte

09.00

Øvelsesoppsett:

1. 100 m butterfly	jenter	13. 8x50 m lagmedley **	miks
2. 100 m butterfly	gutter	14. 400 m fri	jenter
3. 50 m fri *	jenter	15. 400 m fri	gutter
4. 50 m fri *	gutter	16. 50 m butterfly	jenter
5. 100 m bryst	jenter	17. 50 m butterfly	gutter
6. 100 m bryst	gutter	18. 100 m rygg	jenter
7. 50 m rygg	jenter	19. 100 m rygg	gutter
8. 50 m rygg	gutter	20. 100 m fri	jenter
9. 200 m medley	jenter	21. 100 m fri	gutter
10. 200 m medley	gutter	22. 50 m fri Oslofjord Cup	jenter
11. 4x50 m butterfly	jenter	23. 50 m fri Oslofjord Cup	gutter
12. 4x50 m butterfly	gutter		

Det legges inn en pause på 30 minutter etter øvelse 12.

**** Øvelse 3 og 4 er kvalifisering til Oslofjord Cup (øvelse 22 og 23)***

De 24 beste tidene (gutter og jenter hver for seg) fra øvelse 3 og 4 (50m fri) går videre til Oslofjord Cup. De 24 utøverne fordeles i 4 kvartfinaleheat. Deretter går de 3 beste fra hvert heat videre til en semifinale (2 heat), de 3 beste fra hver av semifinalene går til finale (1 heat). Til slutt er det superfinale hvor de 3 beste fra finalen konkurrerer om 1., 2. og 3.premie.

***** Øvelse 13 er en miksstafett (4 gutter og 4 jenter) som svømmes på følgende måte:***

1. og 2. etappe er butterfly
3. og 4. etappe er rygg (med startstup der svømmerne snur seg til ryngleie under vann)
5. og 6. etappe er bryst
7. og 8. etappe er fri

En gutt og en jente må svømme hver av svømmeartene. (altså: butterfly skal svømmes av en jente og en gutt, rygg av en jente og en gutt osv.)

Parkering:

Det er også en stor parkeringsplass på den andre siden av innfartsåren til Moss som er beregnet på parkering for brukere av Mossehallen. Unngå bot, parker her!

Vi ønsker alle svømmevenner velkommen til en begivenhetsrik dag i Mossehallen!

Vennlig hilsen

Moss Svømmeklubb

NB! Vi arrangerer Oslofjordlekene uapprobert 20.februar 2011