

*Larvik Svømmeklubb og Sandefjord Svømmeklubb har gleden av å  
invitere til*

# ***ADVENTSVØM 2011***



***Lørdag 3. desember***

***I***

***Bugården Svømmehall, Sandefjord***

### **INFO:**

Med NSF's godkjenning og bruk av regler ønsker vi alle svømmere, lagledere og publikum velkommen til årets Adventsvøm i Bugården lørdag 3 desember 2011, et stevne preget av advent- og julestemning!

### **BASSENGET:**

Bassenget i Bugården er 25m à 8 baner, hvor av 6 baner benyttes, **og svømmehallen har fått 8 nye OL start paller**, og holder en vanntemperatur på ca. 27 grader. Ved stor deltagelse brukes 8 baner. Det vil bli benyttet helautomatisk tidtakingssystem. Det er muligheter for utsvømming i eget stupbasseng på 12,5x12,5m parallelt med konkurransebasenget.

### **KLASSEINDELING:**

Stevnet er åpent for alle årsklasser, senior, masters og funksjonshemmede både med fysisk og psykisk funksjonshemming. Yngste klasse født – 2001. Startlisens skal være løst før stevnestart. Deltagere født i -2001 rangeres og premieres etter særskilte regler.

### **PÅMELDING:**

Påmeldinger sendes til:  
[jech@medley.no](mailto:jech@medley.no)

### **KONTAKTPERSON:**

LSK: Tor Gustav Berggren [:tor.gustav.berggren@fritzo.no](mailto:tor.gustav.berggren@fritzo.no)  
Mobil: 958 44 318

**Påmeldingstid** skal være oppnådd i perioden 24.11.2010 – 23.11.2011.

Dersom en svømmer mangler godkjent tid for øvelsen, tillates stipulert tid.

**Tidsfrist for påmelding: senest fredag: 23.11.11**

Vi benytter JechSoft Victoria.

### **STARTKONTINGENT:**

Kr. 75,- pr. individuell start, kr. 150,- pr. lagstart.

Kr. 75,- i deltageravgift (uansett antall øvelser) for årsklasse –01

Betalingsfrist for startkontingent er samtidig med påmelding.

Etteranmeldelse mot dobbel startavgift som betales kontant på lagledermøtet.

### **STEVNESTART**

Lagledermøte: 09.00

Innsvømming: 09.00

Stevnestart: 10.00

### **Startkontingent sendes til:**

Sandefjord Svømmeklubb  
v/ Jan Helge Marum

### **Kontonummer:**

**2480 06 58167**

merk: Adventsvøm 2011 + klubbnavn

### **PREMIERING:**

-1/3 premiering i hver klasse. Deltagerpremier til årsklasse 99-01.

-Vandrepokal til beste klubb ut i fra øvelse 7 og 8, og 15 og 16 merket med (1)

Beste klubb 2007 LSK-, 2008 LSK -,2009 LSK – 2010 LSK

-Adventcupen: 1.plass: 500

2.plass: 300

3.plass: 200

## **ØVELSER :**

Lørdag kl. 10.00

Øvelse 1: 400m fri herrer  
Øvelse 2: 400m fri damer  
Øvelse 3: 50m rygg herrer  
Øvelse 4: 50m rygg damer  
Øvelse 5: 200m bryst herrer  
Øvelse 6: 200m bryst damer  
Øvelse 7: 50m fri herrer(1)  
Øvelse 8: 50m fri damer(1)  
Øvelse 9: 200m IM herrer  
Øvelse 10: 200m IM damer  
Øvelse 11: 4x100m IM MIX

**PAUSE**

Øvelse 12: Adventcup herrer  
Øvelse 13: Adventcup damer  
Øvelse 14: 200m rygg herrer  
Øvelse 15: 200m rygg damer  
Øvelse 16: 50m bryst herrer(1)  
Øvelse 17: 50m bryst damer(1)  
Øvelse 18: 100m fri herrer  
Øvelse 19: 100m fri damer  
Øvelse 20: 50m butterfly herrer  
Øvelse 21: 50m butterfly damer  
Øvelse 22: 100 IM herrer  
Øvelse 23: 100 IM damer

### **Adventcupen:**

De 24 beste uansett årsklasse fra øvelse 7 og 8, svømmer 50m cup. Hvilken svømmeart det skal svømmes i trekkes før hver runde. En svømmeart kan ikke trekkes to ganger.

**Eks:** Innledende runde rygg, åttendelsfinale; butterfly, kvartfinale; crawl, finale; bryst.

\*Øvelser merket (1) teller med i lagkonkurransen. (Se ”Premiering” ovenfor)



**Vi håper så mange som mulig får anledning til å delta på denne førjulsfesten sammen med oss.**

**Hilsen**

**Sandefjord Svømmeklubb**

**Larvik Svømmeklubb**