

Høstjakta / Juniorsvøm 2017



Hommelvik
Lørdag 18.11.2017

Høstjakta/juniorsvøm 2017

Med NSF's godkjenning og i tråd med NSF's lover og regler, innbyr Malvik Idrettslags svømmegruppe til Høstjakta 2017.

Sted	Hommelvik svømmehall
Stevnets start	Lørdag 18. november 2017: Innsvømming: kl. 09.30 Lagledermøte: kl. 09.30 Høstjakta: kl. 10.30 Juniorsvøm: kl. 12.00
Bassenget	Hommelvik svømmehall har 25 m basseng med 6 baner og bølgebrytende baneskillere. Vannet er kloret og holder ca. 27°C. MERK: Hommelvik svømmehall har i år fått installert nye Omega startpaller!
Dommere	Vi setter pris på om deltakende klubber kan stille med dommere.
Tidtaking	Manuell
Klasseinndeling	Junior/Senior: Alle klasser fra 11 år til seniorer. Rekrutter i eget stevne. 10 åringer kan delta i den approberte delen av stevnet. De blir da dømt som juniorer, og kan bli disket. De får oppgitt tid, men blir ikke rangert. Stafetter: kun én klasse.
Premiering	Individuelle øvelser; 1/3 premiering. I stafett blir de tre beste lagene premiært. Rekrutter og alle 10 til 12 åringer får deltakerpremie.
Premieutdeling	Premier til rekruttene deles ut etter avsluttet rekrutt-økt. Øvrige premier hentes fortløpende ved oppsatt premiebord. Uavhentede premier ettersendes ikke.
Startkontingent	Rekrutter: kr 100 uansett antall starter og får én premie. Approbert stevne: Startkontingent kr. 100,- pr individuelle øvelse, kr. 200,- pr lagstart. 10-åringer som deltar i approbert stevne: kr 100,- uansett antall starter. Startkontingent innbetales til Malvik IL Svømmegruppe konto 4212 07 03085 før stevnet, felles per klubb.
Påmelding	Påmelding må være oss i hende innen kl. 24.00 onsdag 08.11.2017 . Etteranmeldinger godtas ved ledig plass i heat, mot dobbel startkontingent. Påmelding fortrinnsvis elektronisk med UNI_P format. Påmelding sendes samlet for hver klubb til: malvikilsvom@gmail.com. Ved spørsmål, vennligst ta kontakt med Jørgen Moum på tlf. 482 93 013.

Øvelser

Høstjakta – Rekrutt kl. 10.30:

Øvelse 1	25 m	bryst rekrutt (mixed)
Øvelse 2	25 m	fri rekrutt (mixed)
Øvelse 3	25 m	rygg rekrutt (mixed)
Øvelse 4	25 m	butterfly rekrutt (mixed)
Øvelse 5	50 m	fri rekrutt (mixed)
Øvelse 6	4 x 25 m	stafett rekrutt (mixed)

Høstjakta - Juniorsvøm kl 12.00:

Øvelse 1	100 m	butterfly damer
Øvelse 2	100 m	butterfly herrer
Øvelse 3	50 m	fri damer
Øvelse 4	50 m	fri herrer
Øvelse 5	100 m	bryst damer
Øvelse 6	100 m	bryst herrer

PAUSE 30 MIN.

Øvelse 7	100 m	rygg damer
Øvelse 8	100 m	rygg herrer
Øvelse 9	50 m	butterfly damer
Øvelse 10	50 m	butterfly herrer
Øvelse 11	100 m	fri damer
Øvelse 12	100 m	fri herrer
Øvelse 13	50 m	bryst damer
Øvelse 14	50 m	bryst herrer
Øvelse 15	200 m	individuell medley damer
Øvelse 16	200 m	individuell medley herrer
Øvelse 17	50 m	rygg damer
Øvelse 18	50 m	rygg herrer
Øvelse 19	4 x 50 m	fri stafett damer. junior/senior
Øvelse 20	4 x 50 m	fri stafett herrer. junior/senior

BADEHETTE ER PÅBUDT I HOMMELVIK SVØMMEHALL

MALVIK IL SVØMMEAVDELING ØNSKER ALLE SVØMMERE, LAGLEDERE
OG PUBLIKUM VELKOMMEN TIL HOMMELVIK OG HØSTJAKTA 2017!