

Modum Svømmeklubb



# MODUM SVØMMEKLUBB

## INNBYR TIL

### MODUMSVØM 2020

### Lørdag 28. Mars



Modum Svømmeklubb har gleden av å innby til åpent stevne. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler. Stevnet arrangeres i Furumo Svømmehall på Geithus. Geithus ligger sentralt i Modum Kommune, Midt mellom Drammen og Hønefoss, langs RV35. Bassenget er 25m langt, har 6 baner og holder en temperatur på 27 grader C. I tillegg har vi et basseng på 12,5m som vi benytter til utsvømming.

Vi benytter helelektronisk tidtaking med veggmontert resultattavle og vendeplater.

Startlister og resultatlister legges ut på <http://livetiming.medley.no/>

**STEVNESTART: KL. 10.30**

**INNSVØMMING: KL. 09.00**

**LAGLEDERMØTE: KL. 09.30**

**(2. etasje i Furumo Svømmehall)**

**30 MIN PAUSE ETTER ØVELSE 10.**

### **Klasser:**

Bassenget er 25 m og har 6 baner, stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler. Stevnet er åpent for alle klasser, gutter og jenter født i 2011 og eldre.

### **Premiering:**

Deltagerpremie til årsklassen 2008-2011.

Ellers 1/3 premiering i hver øvelse/årsklasse fra 2009 o.e.

(Premiekort fra Swimshop).

### **Påmelding:**

Klubben bruker dataprogrammet Jechsoft Victoria

Påmelding ønskes i format uni.p Victoria.

Påmelding pr e-post sendes til [tor\\_rudstaden@hotmail.com](mailto:tor_rudstaden@hotmail.com)

Kontaktperson: Tor Øyvind Rudstaden tlf. 97170772

### **Påmeldingsfristen er: 18.03.2020**

Det er mulighet for etteranmelding i ledige baner mot dobbel startkontingent.

#### **Merk! vi setter ikke opp ekstra heat på lagledermøtet.**

Det må fremgå av påmeldingen om man skal delta som masters.

Innmelding av stafetlag gjøres via [livetiming.no](http://livetiming.no).

"Arrangøren oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. Til å melde på med stipulert tid slik § G22A6 i generelle regler for idretten gir anledning til"

### **Startkontingent:**

Startkontingent: kr. 100,- pr. individuell øvelse og kr. 200,- pr. lag.

2010 og 2011 årsklasse betaler kun 100,- uavhengig av antall starter.

Faktura blir sendt elektronisk til klubbene etter stevnet.

Vi ber om at e-postadresse direkte til betalingsansvarlig i klubben blir oppgitt sammen med påmeldingen.

Modum Svømmeklubb

E-post: [modumsk@live.no](mailto:modumsk@live.no)

Postboks 11, 3361 Geithus

Bankkonto: 2270 07 65605

Merk. Modumsvøm 2020 + "klubb"

**KAFETERIA, med godt utvalg av mat og drikke!**

## **ØVELSEOPPSETT:**

**Øvelse 1. 400m fri, damer**

**Øvelse 2. 400m fri, herrer**

**Øvelse 3. 50m butterfly, damer**

**Øvelse 4. 50m butterfly, herrer**

**Øvelse 5. 200m rygg, damer**

**Øvelse 6. 200m rygg, herrer**

**Øvelse 7. 50m bryst, damer**

**Øvelse 8. 50m bryst, herrer**

**Øvelse 9. 4\*50m fri, damer**

**Øvelse 10. 4\*50m fri, herrer**

**Pause 30 min**

**Øvelse 11. 100m fri, damer**

**Øvelse 12. 100m fri, herrer**

**Øvelse 13. 200m individuell medley, damer**

**Øvelse 14. 200m individuell medley, herrer**

**Øvelse 15. 50m rygg, damer**

**Øvelse 16. 50m rygg, herrer**

**Øvelse 17. 50m fri, damer**

**Øvelse 18. 50m fri, herrer**

**Vi ønsker svømmere, dommere, ledere og publikum  
hjertelig velkommen!**