

Til klubbene i:

**Oslo Svømmekrets
Østfold Svømmekrets
Vestfold Svømmekrets
Buskerud Svømmekrets
Akershus Svømmekrets**

**Norges Svømmeforbund
Akershus Svømmekrets -
Dommer- og Autorisasjons-
utvalget.**

Ås, 05.02.2009

ÅPENT STEVNE OG REKRUTT-STEVNE

I henhold til terminlisten og NSF's godkjenning har svømmegruppa i Ås Idrettslag den glede å invitere til åpent stevne og rekrutt-stevne på

Nordbytun, søndag 8. Mars 2009

Rekruttstevnet starter kl. 10.00. Innsvømming vil være fra kl. 9.30, og kl. 9.30 vil det også være lagledermøte for rekruttstevnet. Lagledermøtet vil foregå i et klasserom innenfor kafeteriaen.

Det approberte stevnet starter kl. 12.30. Innsvømming vil foregå fra kl. 11.30, og lagledermøtet vil være kl. 11.45. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler. Bassenget er 25m langt, har 6 baner, ferskvann, bølgebrytende baneskillere og vanntemperatur ca. 27 °C.

For deltakere i **rekruttstevnet** vil det bli *en* deltakerpremie til hver. Det betales kr. 75 uansett om deltakere i rekruttstevnet deltar i en eller flere øvelser. Barn født i 1999 kan delta i approberte stevne, men får en deltakerpremie.

I det **approberte stevnet** blir det 1/3 premiering i alle øvelser og klasser.
Approbert stevne: Startkontingent kr. 75 pr. individuelle øvelse og kr. 150 pr. lagstart

Startkontingent merket "Åpent stevne 09.03.2008" bes innbetalt til

kontonr: 1654.20.40819,
Ås IL, Svømmegruppa
Lise Sæther
Holter Terrasse 16
1440 Drøbak

Etteranmelding i ledige baner godtas mot dobbel startkontingent. Startkort ønskes ikke.

Påmelding på diskett eller e-mail sendes **innen lørdag 28.02.2009**

Per Bratterud
Granveien 16b
1430 Ås
Tlf.: 64 94 33 47 / 95865905
e-mail: stevne_nordbytun@yahoo.no

Det blir kafeteria under stevnet.

Øvelsesrekkefølge for **rekruttstevnet**:

nr.	Øvelse	Kjønn	aldersgruppe
1	50m fri	Jenter rekrutt	1995 og yngre
2	50m fri	Gutter rekrutt	1995 og yngre
3	25m rygg	Jenter rekrutt	1995 og yngre
4	25m rygg	Gutter rekrutt	1995 og yngre
5	50m bryst	Jenter rekrutt	1995 og yngre
6	50m bryst	Gutter rekrutt	1995 og yngre
7	100m fri	Jenter rekrutt	1995 og yngre
8	100m fri	Gutter rekrutt	1995 og yngre

Øvelsesrekkefølge for det **approberte stevnet**:

nr.	Øvelse	Kjønn	Aldersgruppe
1.	400m fri	jenter	sen. – 1999
2.	400m fri	gutter	sen. – 1999
3.	50m bryst	jenter	sen. – 1999
4.	50m bryst	gutter	sen. – 1999
5.	100m rygg	jenter	sen. – 1999
6.	100m rygg	gutter	sen. – 1999
7.	50m fri	jenter	sen. – 1999
8.	50m fri	gutter	sen. – 1999
9.	100m bryst	jenter	sen. – 1999
10.	100m bryst	gutter	sen. – 1999
11.	200m IM	jenter	sen. – 1999
12.	200m IM	gutter	sen. – 1999
13.	4 x 50m fri	jenter	en klasse
14.	4 x 50m fri	gutter	en klasse

20 minutters pause.

Nr.	Øvelse	Kjønn	Aldersgruppe
15.	100m fri	jenter	sen. – 1999
16.	100m fri	gutter	sen. – 1999
17.	50m butterfly	jenter	sen. – 1999
18.	50m butterfly	gutter	sen. – 1999
19.	100m IM	jenter	sen. – 1999
20.	100m IM	gutter	sen. – 1999
21.	50m rygg	jenter	sen. – 1999
22.	50m rygg	gutter	sen. – 1999
23.	100m butterfly	jenter	sen. – 1999
24.	100m butterfly	gutter	sen. – 1999
25.	4 x 50m IM	jenter	en klasse
26.	4 x 50m IM	gutter	en klasse

Vel møtt på Nordbytnun!

for Ås IL, Svømmegruppa
Per Bratterud