

***Til klubbene i:***

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

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

Ås, 31.10.2011

## **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 20. november 2011**

**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 deltageren i rekruttstevnet deltar i en eller flere øvelser.

I det **approberte stevnet** blir det 1/3 premiering i alle øvelser og klasser. Barn født i 2001 kan delta i approbert stevne, men får kun deltakerpremie.

Approbert stevne: Startkontingent kr. 75 pr. individuelle øvelse og kr. 150 pr. lagstart

Startkontingent merket "Åpent stevne 21.11.2010" bes innbetalt til

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

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

Påmelding på e-mail og i uni\_p.txt fil-format sendes **innen torsdag 10.11.2011** til  
e-mail: [assvom@gmail.com](mailto:assvom@gmail.com)

**Kontaktperson:** Per Bratterud 95865905

Det blir kafeteria under stevnet.

Øvelsesrekkefølge for **rekruttstevnet**:

<b>nr.</b>	<b>Øvelse</b>	<b>Kjønn</b>	<b>aldersgruppe</b>
1	50m fri	Jenter rekrutt	1997 og yngre
2	50m fri	Gutter rekrutt	1997 og yngre
3	25m rygg	Jenter rekrutt	1997 og yngre
4	25m rygg	Gutter rekrutt	1997 og yngre
5	25m fri	Jenter rekrutt	1997 og yngre
6	25m fri	Gutter rekrutt	1997 og yngre
7	50m bryst	Jenter rekrutt	1997 og yngre
8	50m bryst	Gutter rekrutt	1997 og yngre
9	100m fri	Jenter rekrutt	1997 og yngre
10	100m fri	Gutter rekrutt	1997 og yngre

Øvelsesrekkefølge for det **approberte stevnet**:

<b>nr.</b>	<b>Øvelse</b>	<b>Kjønn</b>	<b>Aldersgruppe</b>
1.	200m fri	jenter	sen. – 2001
2.	200m fri	gutter	sen. – 2001
3.	50m bryst	jenter	sen. – 2001
4.	50m bryst	gutter	sen. – 2001
5.	100m rygg	jenter	sen. – 2001
6.	100m rygg	gutter	sen. – 2001
7.	50m fri	jenter	sen. – 2001
8.	50m fri	gutter	sen. – 2001
9.	100m bryst	jenter	sen. – 2001
10.	100m bryst	gutter	sen. – 2001
11.	200m IM	jenter	sen. – 2001
12.	200m IM	gutter	sen. – 2001
13.	4 x 50m fri	jenter	en klasse
14.	4 x 50m fri	gutter	en klasse

**20 minutters pause.**

<b>Nr.</b>	<b>Øvelse</b>	<b>Kjønn</b>	<b>Aldersgruppe</b>
15.	100m fri	jenter	sen. – 2001
16.	100m fri	gutter	sen. – 2001
17.	50m butterfly	jenter	sen. – 2001
18.	50m butterfly	gutter	sen. – 2001
19.	100m IM	jenter	sen. – 2001
20.	100m IM	gutter	sen. – 2001
21.	50m rygg	jenter	sen. – 2001
22.	50m rygg	gutter	sen. – 2001
23.	100m butterfly	jenter	sen. – 2001
24.	100m butterfly	gutter	sen. – 2001
25.	4 x 50m IM	jenter	en klasse
26.	4 x 50m IM	gutter	en klasse

Vel møtt på Nordbytun!

for Ås IL, Svømmegruppa  
Per Bratterud