

**Asker svømmeklubb har gleden av å invitere til uapprobert svømmestevne i Holmen svømmehall**

**Asker Rekrutt**

**Søndag 8. desember 2019**



[www.askersvom.no](http://www.askersvom.no/)

# VELKOMMEN

Asker Svømmeklubb har gleden av å invitere svømmere **født 2012 og tidligere** til Asker Rekrutt i Holmen svømmehall. Det benyttes elektronisk tidtaking.

# BASSENGET

Holmen svømmehall har 25 m ferskvannsbasseng med 8 baner, bølgedempende baneskiller og vanntemperatur på ca. 27 grader

# STARTTIDER

Startlister og tidsskjema for øvelsene vil bli lagt ut på våre nettsider (www.askersvom.no) før stevnet.

# PÅMELDING

Påmelding ønskes i stevnebørs-format (UNI\_P-fil) via klubbene.

Send påmeldingen på e-post innen **fredag 29. november** til [stevne@askersvom.no.](mailto:stevne@askersvom.no) Sene påmeldinger kan bli refusert hvis de sprenger stevnets

tidsramme. Etterpåmelding på øvelse innenfor 3 øvelser/deltaker aksepteres fram til og med lagledermøtet, såframt ledig bane. Vi forbeholder oss rett til å stryke øvelser dersom stor påmelding gjør stevnet uforholdsmessig langt. Klubbene vil i så fall få beskjed umiddelbart etter påmeldingsfristen.

# DELTAKERKONTINGENT

Kr. 100,- pr. deltaker uavhengig av antall starter. Faktura sendes etter stevnet på e-post til klubbene. Ved påmeldinger etter fristen belastes dobbel deltakeravgift.

# PREMIERING

Deltakerpremie til alle. Felles innmarsj og premieutdeling i Pausen. Om noen må gå tidligere, så kan premie hentes i sekretariatet.

# ADRESSEN

Adressen til Holmen svømmehall er Devikveien 6, 1394 Nesbru.

# TIDSPUNKTER

|  |  |
| --- | --- |
| Innsvømming | 10:00 |
| Lagledermøte | 10:15 |
| Stevnestart | 11:00 |

**ØVELSESOPPSETT** (maks 3 øvelser pr. svømmer)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | **Jenter** | |  | **Gutter** | |
| Øvelse 1 | | 100m Fri | Øvelse 2 | | 100m Fri |
| Øvelse 3 | | 50m Rygg | Øvelse 4 | | 50m Rygg |
| Øvelse 5 | | 25m Fri | Øvelse 6 | | 25m Fri |
| Øvelse 7 | | 25m Butterfly | Øvelse 8 | | 25m Butterfly |
| Øvelse 9 | | 4x50m Fri stafett mix (valgfri fordeling av jenter og gutter) | | | |
| **Pause og Premieutdeling** | | | | | |
| Øvelse 10 | | 50m Bryst | Øvelse 11 | | 50m Bryst |
| Øvelse 12 | | 200m Fri | Øvelse 13 | | 200m Fri |
| Øvelse 14 | | 100m Medley | Øvelse 15 | | 100m Medley |
| Øvelse 16 | | 25m Rygg | Øvelse 17 | | 25m Rygg |

# SALG

Vi ønsker dere en velfortjent pause i en stri adventstid med salg av pølser, vafler, kaffe og kaker. Håper dermed julestemningen innfinner seg mens dere ser barna svømme.

**Kontaktperson:** Kari Salvesen Mørk, mobil 958 91 911 eller [admin@askersvom.no](mailto:admin@askersvom.no)

# Velkommen!

