



**Vi har gleden av å invitere til
Levangersprinten 2014**

I Trønderhallen lørdag 15. november



Levanger Svømme & Livredningsklubb inviterer til åpent krets og regionstevne i Trønderhallen. Stevnet gjennomføres i henhold til NSF's lover og regler. Bassenget er 25 m langt, har 6 baner og holder ca. 27° C. Innsvømming / lagledermøte kl 14.00 . Stevnestart kl 15.00.

Program:

Rekrutter (født 2004 og yngre)

Øvelse nr.1	25 m fri
Øvelse nr.2	25 m bryst
Øvelse nr.3	25 m rygg
Øvelse nr.4	50 m bryst
Øvelse nr.5	50 m fri
Øvelse nr.6	4 x 25 fri mix

Junior

Øvelse nr. 1	50 m rygg jenter
Øvelse nr. 2	50 m rygg gutter
Øvelse nr. 3	100 m fri jenter
Øvelse nr. 4	100 m fri gutter
Øvelse nr. 5	50 m bryst jenter
Øvelse nr. 6	50 m bryst gutter
Øvelse nr. 7	100 m medley jenter
Øvelse nr. 8	100 m medley gutter

PAUSE

Øvelse nr.9	50 m bfly jenter
Øvelse nr.10	50 m bfly gutter
Øvelse nr.11	100 m bryst jenter
Øvelse nr.12	100 m bryst gutter
Øvelse nr.13	50 m fri jenter
Øvelse nr.14	50 m fri gutter
Øvelse nr.15	100 m butterfly jenter
Øvelse nr.16	100 m butterfly gutter
Øvelse nr. 17	4 x 50 m lagmedley, mix

Påmelding

Sendes elektronisk (helst på kobben fil) til Grete Hov via e-post (pamelding@lsk.no) **innen 5. November.** Etter anmelding tillates mot dobbel startkontingent dersom ledig plass i heat.

Startkontingent

Rekrutter kr 75,- uansett antall øvelser. Øvrige klasser kr 75,- for individuelle øvelser og kr 150,- for lagstart. Stafett rekrutter er gratis. Startkontingenten betales ved påmelding til LSLK v/Oddgeir Bue, konto nr: 4420.09.64028

Premiering

1/3 premiering i juniorklasser, deltakere tom. 12 år tildeles deltakerpremie. 1 premie til alle rekrutter, uansett hvor mange øvelser de deltar i. Vandrepokal tildeles beste klubb etter 4 individuell øvelser på 50 meter: Poengskala 1pl 12 p, 2.pl 10p, 3.pl 8p, 4 pl. 7p og 5 pl 6 poeng.