

Troms Svømmekrets
Boks 4002
9279 Tromsø

**INNBYDELSE
TIL
INTERKRETS NORD
PÅ
SETERMOEN**

Lørdag 27. og Søndag 28. mai 2008

STEVNET ARRANGERES ETTER NSF`S LOVER OG REGLER

Med NSF`s godkjennelse har Troms Svømmekrets den glede å invitere til Interkrets Nord på Setermoen lørdag 27. september og søndag 28. september 2008.

Årets Interkrets arrangeres parallelt med Høstjakta 2008 og med Setermoen svømmeklubb som teknisk arrangør.

Stevnet er approbert, og arrangeres således etter NSF`s lover og regler.

Bassenget: Kloret ferskvannsbasseng. 25 m. 6 baner. Vanntemperatur ca. 27 °C. Bølgebrytende baneskillere som er innkjøpt nye i 2008. Baneskillere fra bane 1 og 6 til bassengkant. Renseanlegget vårt er totalrenovert 2006/2007 og fremstår i dag som et tipp topp moderne anlegg.

Stevnestart: Lørdag 27.09.08 klokken 10.00 (1 stevne).
Lørdag 27.09.08 klokken 14.00 (2 stevne).
Søndag 28.09.08 klokken 10.00 (1 stevne).
Søndag 28.09.08 klokken 10.00 (2 stevne).

Ledermøte: Lørdag 27.09.08 klokken 09.00 (koordineres med Høstjakta).

Innsvømming: Lørdag: 1 time før stevnestartene.
Søndag: 1 time før stevnestartene.

Påmelding: Konkurransen gjennomføres ihht. gjeldende avtale mellom de Nord-Norske svømmekretsene. Startliste kjøres ut etter lagledermøte lørdag, og 30 minutter før start søndag.

Startkontingent: Deltagende kretser betaler startkontingent som tilsvarer utgiftene til deltakerpremier og bestemannspokal, utlignet på deltagende kretser.

Premiering: I INTERKRETS NORD nyttes kun deltakerpremier til deltagere og reserver, samt offisielle ledere/trenere. Deltakerpremien bestemmes av arrangør.

Seirende krets hvert år tildeles pokal. - bestelagspokal.
Pokalen gis inskripsjon "INTERKRETS NORD" + årstall.
Det settes videre opp vandrepokal. Pokalen må vinnes 5 - fem - ganger før den tilfaller en krets til odell og eie.
Teksten på pokalen skal være:

VANDREPOKAL INTERKRETS NORD

Seirende krets må selv sørge for og bekoste inskripsjon av årstall og kretsens navn.

Krets som har vunnet en vandrepokal til odell og eie, må selv sette opp ny vandrepokal, eventuelt besørge dette gjort.

Poengberegning: Det nyttes slik poengberegning for **individuelle øvelser**

1. plass: 7 poeng	4. plass: 3 poeng
2. plass: 5 poeng	5. plass: 2 poeng
3. plass: 4 poeng	6. plass: 1 poeng

I **stafettene** nyttes slik poengberegning:

1. plass: 7 poeng
2. plass: 4 poeng
3. plass: 1 poeng

Diskvalifikasjon og brutt løp gir 0 poeng.

Krets med høyest samlet poengsum har vunnet Interkretskampen

Overnatting: Det tilbys overnatting på Setermoen skole som ligger 200 m fra svømmehallen.

Pris pr overnattingsdøgn er satt til kr 70,- for de Interkretsdeltakere som det ikke er bestilt overnatting til ved påmeldingen til Høstjakta stevnet.

Ytterligere detaljer kan leses i [innbydelsen](#) til ovennevnte stevne.

Kafeteria: Åpent under hele stevnet.

Kontaktpersoner: Krets:

Trond Kristoffersen	tlf 990 23 480	E-post: tr-kr@online.no
Henrik Broberg	tlf 917 41 374	E-post: henrikx@frisurf.no
Odd Rydning	tlf 905 06 586	
Nina Pedersen	tlf 926 61 732	E-post: henrikx@frisurf.no
Ronald Veines	tlf 975 93 039	E-post: raveines@online.no

Arrangør:

Petter Bjørkli	tlf 415 69 200	E-post: pbjorkli@dcpost.no
Stein Bjørnsen	tlf 934 58 385	E-post: ste.bjo@online.no

PROGRAM FOR HØSTJAKTA 2008 OG INTERKRETS NORD

			IKN øvelse					IKN øvelse	
Formiddagsstevne start kl. 1000			12-14	15+	Formiddagsstevne start kl. 1000			12-14	15+
Øvelse	Kjønn				Øvelse	Kjønn			
1	400 Fri	H/G	X	X	19	400 fri	D/J	X	X
2	100 Fri	D/J	X	X	20	100 fri	H/G	X	X
3	50 Bryst	H/G			21	50 Bryst	D/J		
4	200 Butterfly	D/J			22	200 Butterfly	H/G		
5	50 Fri	H/G			23	50 Fri	D/J		
6	200 Rygg	D/J	X	X	24	200 Rygg	H/G	X	X
Kort pause					Kort pause				
7	4x50 Fri - IKN	H/G	X	X	25	4x50 Fri - IKN	D/J	X	X
20 min pause					20 min pause				
8	100 Bryst	D/J		X	26	100 Bryst	H/G		X
9	200 IM	H/G	X	X	27	200 IM	D/J	X	X
10	50 Rygg	D/J			28	50 Rygg	H/G		
11	50 Butterfly	H/G			29	50 Butterfly	D/J		
Kort pause					Kort pause				
12	4x100 LM - IKN	D/J	X	X	30	4x100 LM - IKN	H/G	X	X
Ettermiddagsstevne start kl. 1500					Ettermiddagsstevne start vil bli annonsert				
13	100 Butterfly	H/G	X	X	31	100 Butterfly	D/J	X	X
14	200 Bryst	D/J	X		32	200 Bryst	H/G	X	
15	800 Fri	H/G			33	1500 Fri	D/J		
16	200 Fri	D/J			34	200 Fri	H/G		
17	100 Rygg	H/G			35	100 Rygg	D/J		
Kort pause									
18	6x50 Fri*	Mix	COOP Stafetten						

Interkreteøvelsene kjøres sammen med øvelsen satt opp til Høstjakta 2008.
 Øvelsene følger øvelsesnumre som er benyttet til øvelsene til Høstjakta
 Disse vil bli svømt som egne heat til slutt i hver øvelse og markeres med innmarsj.
 2 beste fra hvert fylke i rullerende baner.

Fargekoder Interkrets Nord Gutter

12-14 år

15 år +

Jenter

12-14 år

15 år +