



## Hej Nordsjællands Mini Klubber!

Frederiksværk Svømme Klub har hermed fornøjelsen af, at invitere A6, Hillerød, Frederikssund, Helsingør og Farum til det næste NS Mini stævne for sæsonen 2022/2023.

**Sted:** Frederiksværk Svømmehal, Sportsvej 5C, 3300 Frederiksværk

**Dato:** **Lørdag den 1. oktober 2022**

**Adgang til hallen:** Kl. 10:00 (omklædning)

**Opvarmning:** Kl. 10:15 – 11:10 (adgang til svømmehallen)

Indsvømning vil være opdelt således: 45 min hvor hver klub har deres egen bane og 10 min hvor alle baner vil være sprintbaner, fortsat klubinddelt.

**Stævnestart:** Kl. 11:30

**Holdledermøde:** Kl. 10:30 i Frederiksværk Hallen (Den sorte hal)

**Officialmøde:** Kl. 10:45 i Frederiksværk Hallen (Den sorte hal)

**Officials:** Hver klub stiller med 3 officials (A6=6), heraf **skal** mindst 2 (A6=4) være dommeruddannet. Navne og moduler bedes meddelt sammen med tilmeldingen af svømmerne.

|             |                             |
|-------------|-----------------------------|
| <b>Løb:</b> | (Piger ulige – Drenge lige) |
| 1 + 2       | 100 bryst                   |
| 3 + 4       | 50 fri                      |
| 5 + 6       | 50 ryg                      |
| 7+8         | 200 fri                     |
| 9+10        | 50 fly                      |
| 11+12       | 4 x 50 fri                  |

**Hver svømmer må max. tilmeldes 2 individuelle løb + holdkapper.**

**Husk at svømmere der har opnået sølvnål ikke kan deltage.**

I alle 200 m løb er det kun svømmere, der kan svømme en tid, som svarer til en flipper nåletid, der må deltage. Trænerne skal kunne stå inde for at svømmeren kan svømme tiden. Flipper-nåletiden er for piger: **3:44,59** for drenge: **3:46,00**

**BEMÆRK** – vi har ikke længere grupper på årgangene, så medaljer er pr. årgang altså; 2007, 2008, 2009, 2010, 2011, 2012 og 2013/ynge. I holdkapperne har vi til gengæld indført 2 grupper:

Gruppe 1: 2007, 2008 og 2009

Gruppe 2: 2010, 2011, 2012 og 2013/ynge

**Tilmeldinger:** Jeres tilmelding via svømmetider skal være os i hænde senest **onsdag den 28. september 2021**. Det samme gælder navne på officials (2 (4) dommere og 1 (2) tidtager fra hver klub). Dette bedes meldt ind via svømmetider eller sendt til: **[fsk.staevneudvalg@gmail.com](mailto:fsk.staevneudvalg@gmail.com)**

Skulle I have spørgsmål, kan I skrive på ovenstående e-mail eller ringe til Helle på 20 73 45 00

Vi glæder os til at se jer i Frederiksværk.

Mange hilsner

Frederiksværk Svømme Klub

**[www.fsksvøm.dk](http://www.fsksvøm.dk)**