SSK Skjetten svømming

Skjetten, juni 2016.

Til
Svømmeklubbene,
Norges Svømmeforbund,
Akershus Svømmekrets.

Skjetten Open 2016
Skjetten svømmehall – Skjetten

Approbert stevne lørdag og søndag 17. - 18. september 2016

Med NSFs godkjennelse, og etter NSFs lover og regler, har SSK Skjetten Svømming gleden av å invitere svømmere **født 2006 og tidligere** til Skjetten Open 2016.

Stevnet vil foregå i Skjetten svømmehall, Skjettenveien 78 a, 2013 Skjetten.

Bassenget har 6 baner (med bredde 2,00m), er 25 m langt og har vanntemperatur på ca. 27 grader. Svømmehallen er utstyrt med Omega startpaller. Vi vil gjøre vårt beste for å skape god stemning og en fin sportslig ramme rundt stevnet.

TIDSPLAN:

	Klassene 2006 - 2004	**Klassene 2003 - Senior**
	Lørdag/søndag:	Lørdag/søndag:
Lagledermøte	09.00	13.00
Innsvømming	09.00	13.00
Stevnestart	10.00	14.00

Om ikke nødvendig utgår lagledermøte på søndag.

ØVELSESUTVALG:
Se stevneoppsett på siste side.

PREMIERING:
1/3 premiering til alle årsklasser med unntak av klasse 2006. For denne klassen gis en deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2005 og 2004 gis det en deltakerpremie for hele stevnet i tillegg til 1/3 premiering. På stafettene gis det premie til 1, 2 og 3.plass.

HEATBEGRENSNING:
Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat ved stor deltakelse.

STARTKONTINGENT:

Kr. 100,- pr. individuell start, kr. 200,- pr. lag i stafettene.
Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent hvis stevneledelsen anser at det er plass.

For svømmere født 2006 betales kun kr 100,- uansett antall starter.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet. Send e-postadresse for faktura sammen med påmelding.

STRYKNINGER OG LAGOPPSETT

Strykninger og lagoppsett leveres på http://livetiming.no (versjon for mobil http://ltmobil.medley.no).
Klubbene får oppgitt passord sammen med bekreftelse av påmelding.

PÅMELDING:
Påmelding sendes til geir@kristengard.com og må være klubben i hende senest
Fredag 09. september 2016.

KONTAKTPERSON:
Marcel Rosenberg – svomming@ssk.no – 98 03 55 97

LAGLEDERMØTE – STRYKNINGER – ETTERANMELDINGER – HEATLISTER:
Lagledermøte avholdes iht tidsplan. Ønske om etteranmeldinger leveres på lagledermøtet, og tas med hvis stevneledelsen anser at det er plass.

KAFETERIA:
SSK Skjetten svømming vil ha kafeteria med salg av mat og drikke under stevnet.

Skjetten Open 2016

ØVELSESOPPSETT:

Lørdag 17.september kl 10.00 - klasse 2006 - 2004

Øvelse 1	200 medley - menn	Øvelse 2	200 medley – kvinner
Øvelse 3	100 bryst - menn	Øvelse 4	100 bryst – kvinner
Øvelse 5	200 rygg – menn	Øvelse 6	200 rygg – kvinner
Øvelse 7	50 butterfly – menn	Øvelse 8	50 butterfly – kvinner
Øvelse 9	4x50 medley - menn	Øvelse 10	4x50 medley – kvinner

Lørdag 17.september kl 14.00 – klasse 2003 – senior

Øvelse 11	200 butterfly - menn	Øvelse 12	200 butterfly – kvinner
Øvelse 13	200 medley - menn	Øvelse 14	200 medley – kvinner
Øvelse 15	100 bryst - menn	Øvelse 16	100 bryst – kvinner
Øvelse 17	200 rygg – menn	Øvelse 18	200 rygg – kvinner
Øvelse 19	50 butterfly – menn	Øvelse 20	50 butterfly – kvinner
Øvelse 21	4x50 medley - menn	Øvelse 22	4x50 medley – kvinner

Søndag 18.september kl 10.00 - klasse 2006 - 2004

Øvelse 23	400 fri - menn	Øvelse 24	400 fri – kvinner
Øvelse 25	100 rygg - menn	Øvelse 26	100 rygg – kvinner
Øvelse 27	50 fri – menn	Øvelse 28	50 fri – kvinner
Øvelse 29	100 fly - menn	Øvelse 30	100 fly – kvinner
Øvelse 31	4x50 fri – menn	Øvelse 32	4x50 fri – kvinner

Søndag 18.september kl 14.00 – klasse 2003 – senior

Øvelse 33	800 fri - menn	Øvelse 34	800 fri – kvinner
Øvelse 35	100 rygg - menn	Øvelse 36	100 rygg – kvinner
Øvelse 37	50 fri – menn	Øvelse 38	50 fri – kvinner
Øvelse 39	100 fly - menn	Øvelse 40	100 fly – kvinner
Øvelse 41	4x50 fri – menn	Øvelse 42	4x50 fri – kvinner