

Til
Svømmeklubbene,
Norges Svømmeforbund,
Akershus Svømmekrets.

Sommerstevne 2018 Nebbursvollen - Lillestrøm

Approbert stevne lørdag 23. juni 2018

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har SSK Skjetten Svømming gleden av å invitere svømmere **født 2009 og tidligere** til vårt tredje Sommerstevne på Nebbursvollen friluftsbad. Stevnet er åpent for master, sr. og jr. De som skal påmeldes som Master, må skrive dette i påmeldingen.

Stevnet vil foregå på Nebbursvollen friluftsbad, Badeveien, 2013 Lillestrøm. Det vil bli elektronisk tidtaking med livetiming på internett.

Nebbursvollen Friluftsbad består av 3 bassenger. Et 50 m konkurransebasseng, øvingsbasseng til inn- og utsvømming og et plaskebasseng. Badet er et utpreget «familiebad» med store friarealer, vannsklier, dusj/toalettanlegg, områder for lek og ballspill, grillmuligheter, picknic-område, sandvolleybane, kiosk og lekeplass. Det vil være mulig å bruke anlegget og alle fasiliteter under stevnet og derfor koster inngangen 100kr for voksne mens svømmere er gratis.

Vi vil gjøre vårt beste for å skape god stemning og en fin sportslig ramme rundt stevnet.

TIDSPLAN:

Lagledermøte	kl. 15
Innsvømming	kl. 15
Stevnestart	kl. 16

ØVELSESUTVALG:

Se stevneoppsett på siste side.

PREMIERING:

1/3 premiering til alle årsklasser og masters med unntak av klasse 2009. For denne klassen gis en deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2007 og 2006 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 eller stryke enkelte øvelser ved stor deltakelse.



STARTKONTINGENT:

Kr. 100,- pr. individuell start, kr. 200,- pr. lag i stafettene.

For svømmere født 2009 betales kun kr 100,- uansett antall starter.

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

PÅMELDING:

Påmeldingene sendes til stevne@ssk.no og må være klubben i hende senest **fredag 15. juni 2017**. Ønske om etteranmelding må leveres innen lagledermøte. Påmeldinger (også etterpåmeldinger) skal sendes fra klubbens påmeldingsansvarlige, individuelle påmeldinger fra svømmere eller foreldre bør unngås. Alle påmeldinger kvitteres med e-post. Får man ikke svar er sannsynligvis påmeldingen ikke mottatt. Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent forutsatt ledig bane.

SPØRSMÅL:

Marcel Rosenberg: E-post: svomming@ssk.no , tlf.: 980 35 597

LAGLEDERMØTE, STRYKNINGER OG LAGOPPSETT

Lagledermøte avholdes lørdag kl. 15.00. Strykninger skal fortrinnsvis gjøres av klubbene selv på www.livetiming.no (eller på sidene tilpasset for mobile enheter på tmobil.medley.no).

Klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpet av påmeldingsfristen. Etterpåmelding meldes til stevne@ssk.no, prioriteres i den rekkefølgen de mottas, og tas med hvis stevneledelsen anser at det er plass. Merk at strykninger og etterpåmeldinger ikke tas på lagledermøtet. Strykninger og ønske om etterpåmeldinger kan leveres skriftlig på stevnekontoret senest 90 minutter før lagledermøte. Rangerte startlister og tidsskjema legges ut på www.livetiming.no etter utløpet av påmeldingsfristen, og oppdateres ved behov.

For å effektivisere stevneavviklingen og unngå halvfulle heat oppfordrer vi klubbene og svømmerne til å melde inn strykninger så snart som mulig.

KAFETERIA:

Stevnet vil ha kafeteria med salg av mat som burgere, pølser, salater og drikke under stevnet.

SKLIKONKURRANSE:

Det vil være mulig å delta ikke bare på svømmekonkurransen men vi legger også opp til en sklikonkurranse med premiering av 1. til 3. plass.



ØVELSESOPPSETT:**Lørdag 23. juni kl 16.00**

Øvelse 1	200 medley – menn*	Øvelse 2	200 medley – kvinner*
Øvelse 3	100 fri – menn	Øvelse 4	100 fri – kvinner
Øvelse 5	200 bryst – menn	Øvelse 6	200 bryst – kvinner
Øvelse 7	100 fly – menn	Øvelse 8	100 fly – kvinner
Øvelse 9	50 fri – menn*	Øvelse 10	50 fri – kvinner*
Øvelse 11	50 rygg – menn	Øvelse 12	50 rygg – kvinner
Øvelse 13	4x50 fri – menn	Øvelse 14	4x50 fri – kvinner

Pause med premieutdeling

* En gutt og en jente født 2005-2007 og i 2004 og eldre med sammenlagt høyest poengsum i øvelsen 200 medley og 50 fri premieres med et gavekort fra www.klubben.no.

Øvelse 15	50 bryst – menn	Øvelse 16	50 bryst – kvinner
Øvelse 17	50 fly – menn	Øvelse 18	50 fly – kvinner
Øvelse 19	100 br – menn	Øvelse 20	100 br – kvinner
Øvelse 21	200 fri – menn	Øvelse 22	200 fri – kvinner