



STRØMMEN SPAREBANK CUP 09.11.2018

For svømmere født 2006 til 2009

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler, har SSK Skjetten Svømming gleden av å invitere svømmere født i 2006 til 2009 Strømmen Sparebank Cup 2018. Stevnet er approbert og skal være for yngre svømmere. Øvelsene er allsidige, retter seg mot LÅMØ og stevnet foregår på fredagskvelder.



Sted	Skjetten svømmehall, Skjettenveien 78 a
Datoer	12.oktober - 09.november - 07.desember
Innsvømming	17:00
Stevnestart	18:00
Bassenget	har 6 baner (med bredde 2,00m), er 25 m langt og har vanntemperatur på ca. 27 grader
Tidtaking	Håndtidtaking
Premiering	Deltakerpremie til alle! Ekstrapremiering for alle svømmere som deltar på alle konkurranser og svømmer kick. Det blir en kick cup ;-)
Startkontingent	For svømmere født 2006 og 2007 vil startkontingenten være Kr. 60,- pr. individuell start (unntatt kick som er gratis). For svømmere født 2008 og 2009 betales kr 100,- uansett antall starter. Hvert stafettlag kr. 100,- pr. start. Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet. Dobbel startkontingent ved påmelding etter fristen. Send e-postadresse for faktura sammen med påmelding.

Lagledermøte

Lagledermøte avholdes kl. 17.00 i kafeen i kjelleren på Skjetten svømmehall. Strykninger skal fortrinnsvis gjøres av klubbene selv på www.livetiming.no (eller på sidene tilpasset for mobile enheter på ltmobil.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. 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 som mulig.

Påmelding og heatbegrensning

Påmelding sendes fortrinnsvis i Prima-format (Stevnebørsen, Victoria) til stevne@ssk.no innen 31.oktober. 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. Eventuell heatbegrensning, strykning av øvelser og/eller forskyvning av starttidspunkt for hver avdeling blir avgjort etter utløpet av påmeldingsfristen. Informasjon om dette blir lagt ut på livetiming.no, og berørte klubber/svømmere vil bli kontaktet.

Spørsmål

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

Øvelsesoppsett

* Ryggkick starter med ryggstart uten noe armtak. Det gjelder både på 25m og 50m. På 50m er det imidlertid lov å ta saltovending.

12.10.2018

Øvelse 1	2006/07	200 rygg menn	Øvelse 2	200 rygg kvinner
Øvelse 3	2008/09	100 rygg menn	Øvelse 4	100 rygg kvinner
Øvelse 5	2006/07	200 IM menn	Øvelse 6	200 IM kvinner
Øvelse 7	2008/09	100 IM menn	Øvelse 8	100 IM kvinner
Øvelse 9	2006/07	50 ryggkick menn*	Øvelse 10	50 ryggkick kvinner*
Øvelse 11	2008/09	25 ryggkick menn*	Øvelse 12	25 ryggkick kvinner*
Øvelse 13	2006-09	4x50 fri menn	Øvelse 14	4x50 fri kvinner

09.11.2018

Øvelse 1	2006/07	50 ryggkick menn*	Øvelse 2	50 ryggkick kvinner*
Øvelse 3	2008/09	25 ryggkick menn*	Øvelse 4	25 ryggkick kvinner*
Øvelse 5	2006/07	200 bryst menn	Øvelse 6	200 bryst kvinner
Øvelse 7	2008/09	100 bryst menn	Øvelse 8	100 bryst kvinner
Øvelse 9	2006-08	200 IM menn	Øvelse 10	200 IM kvinner
Øvelse 11	2009	100 IM menn	Øvelse 12	100 IM kvinner
Øvelse 13	2006-09	4x50 fri menn	Øvelse 14	4x50 fri kvinner

07.12.2018

Øvelse 1	2008/09	50 fly menn	Øvelse 2	50 fly kvinner
Øvelse 3	2006/07	100 fly menn	Øvelse 4	100 fly kvinner
Øvelse 5	2006-09	400 fri menn	Øvelse 6	400 fri kvinner
Øvelse 9	2006/07	50 ryggkick menn*	Øvelse 10	50 ryggkick kvinner*
Øvelse 11	2008/09	25 ryggkick menn*	Øvelse 12	25 ryggkick kvinner*
Øvelse 13	2006-09	4x50 fri menn	Øvelse 14	4x50 fri kvinner

Er du dommer og skal være med din klubb til Strømmen Sparebank Cup 2018? Da setter vi stor pris på om du kan tenke deg å stille som dommer!



