



Strømmen Sparebank Cup3 kun for medlemmer i Triton

Konkurransen er kun for medlemmer i Triton og arrangeres i forhold til bestående kohorter/grupper.

Sted: Skjetten Svømmehall

Ta med: Svømmeutstyr (håndkle, badetøy (gjærne flere), svømmebriller, badehette), klubbtøy, inne sko, masser av energi og stort smil :)

Pris: Deltakelsen er gratis.

Lisens: Alle deltakere må løse lisens for å kunne delta på konkurransen. Lisensen gjelder for hele 2022 og koster 350kr for barn 9 til 12 år og 750kr for 13 år og eldre. Lisensansvarlig Jesper sender ut informasjon på mail om kort tid.

Påmelding: Trenerne tar påmelding og melder på via medley.no. Om svømmeren **IKKE** kan delta, skal foresatte sende en epost til egen trener!

Resultater: Publiseres i etterkant av stevnet.

Koronabestemmelser

- Arrangementet vil foregå uten publikum.
- Gruppene/kohortene skal ikke blandes.
- Kun svømmere, trenere og funksjonærer får adgang til anlegget. Dommere fra egen klubb prioriteres.
- Personer som ikke får delta på eller være til stede under stevnet:
- Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand.
- Personer som ikke følger instruksjoner under stevnet eller bryter smittevernreglene vil bli bortvist.
- Etter hver kohort/gruppe vil kontaktflater bli vasket.
- Ellers gjelder smittevernrutiner fra vanlig trening.
- Stevnet skal gjennomføres innenfor de til enhver tid gjeldende lokale og nasjonale smittevernregler.

Konkurransen er godkjent av Norges Svømmeforbund (NSF) og følger NSF's lover og regler.

Gruppe	Tilgang til svømmehallen	Start innsvømming	Stevneslutt	Ut av hallen
K4a	15:30	16:00	17:15	17:25
K4c	17:30	Utgår	18:30	18:40
K4b	18:45	Utgår	19:45	19:55
K3	20:00	Utgår	21:15	21:30

K4a

Oppmøte er ved inngangen til Skjetten svømmehall kl.15:20.

Øv. 1	50 fri mix
Øv. 2	50 fly mix
Øv. 3	100 fly mix
Øv. 4	100 ry mix
Øv. 5	200 ry mix
Øv. 6	400 fri mix

Hver utøver kan delta på maks 3 øvelser. NB: Vanlig trening utgår denne dagen.

K4c

Oppmøte er ved inngangen til Skjetten svømmehall kl.17:20.

Øv. 7	50 fri mix
Øv. 8	50 fly mix
Øv. 9	100 fly mix
Øv. 10	100 ry mix
Øv. 11	200 ry mix
Øv. 12	400 fri mix

Hver utøver kan delta på maks 3 øvelser. NB: Vanlig trening utgår denne dagen.

K4b

Oppmøte er ved inngangen til Skjetten svømmehall kl.18:40.

Øv. 13	50 fri mix
Øv. 14	50 fly mix
Øv. 15	100 fly mix
Øv. 16	100 ry mix
Øv. 17	200 ry mix
Øv. 18	400 fri mix

Hver utøver kan delta på maks 3 øvelser. NB: Vanlig trening utgår denne dagen.

K3

Oppmøte er ved inngangen til Skjetten svømmehall kl.19:55.

Øv. 19	400 IM mix
Øv. 20	400 fri mix

Hver utøver kan delta på maks 3 øvelser. NB: Vanlig trening utgår denne dagen.