

Til Svømmeklubbene,  
Norges Svømmeforbund,  
Akershus Svømmekrets.



Med NSFs godkjenning, og etter NSFs lover og regler, har Triton Lillestrøm gleden av å invitere svømmere **født 2014 og tidligere** til Meny Open 2023. Stevnet retter seg spesielt til svømmere i LÅMØ alderen!

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

**ØVELSESUTVALG:**

Se stevneoppsett på siste side.

**PREMIERING:**

1/3 premiering til alle årsklasser, unntatt 2013-2014. Det er deltakerpremier i årsklasse 2011-2014. På stafettene gis det premie til 1., 2. og 3.plass.





### **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 2013 og 2014 betaler kun kr 100,- uansett antall starter.  
Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet. Send e-postadresse for faktura sammen med påmelding.

### **LAGLEDERMØTE, STRYKNINGER OG LAGOPPSETT**

Det vil ikke bli gjennomført lagledermøte. Strykninger gjøres av klubbene selv på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) (eller på sidene tilpasset for mobile enheter på [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no)).  
For å effektivisere stevneavviklingen og for å unngå halvfulle heat, oppfordrer vi klubbene og svømmerne til å melde inn strykninger så snart som mulig.

Klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpet av påmeldingsfristen.  
Etterpåmelding meldes til [stevne@tritonlillestrom.no](mailto:stevne@tritonlillestrom.no), prioriteres i den rekkefølgen de mottas, og tas med hvis stevneledelsen anser at det er plass. Strykninger og ønske om etteranmeldinger kan leveres skriftlig på stevnekontoret senest 90 minutter før start på avdelingen. Rangerte startlister og tidsskjema legges ut på [www.livetiming.no](http://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 digitalt så tidlig som mulig.

### **PÅMELDING OG HEATBEGRENSNING:**

Påmelding sendes fortrinnsvis i Prima-format (Stevnebørsen, Victoria) til [stevne@tritonlillestrom.no](mailto:stevne@tritonlillestrom.no) innen **onsdag den 12.april 2022 kl.24.00**. Påmeldinger (også etteranmeldinger) 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.

Vi oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. til å melde på med stipulert tid. På 200, 400, 800 og 1500 meterne er påmeldingstid obligatorisk. Påmelding uten tid på disse øvelsene kan bli avvist. Av hensyn til forsvarlig stevneavvikling forbeholder vi oss rett til å begrense antall heat eller justere klasseinndelingen. Eventuell strykning av øvelse og/eller forskyvning av starttidspunkt blir avgjort etter utløpet av påmeldingsfristen. Informasjon om dette blir lagt ut på [livetiming.no](http://livetiming.no), og berørte klubber/svømmere vil bli kontaktet.

### **KAFETERIA:**

Triton Lillestrøm vil ha kafeteria med salg av mat og drikke under stevnet.



**ØVELSESOPPSETT:**

**Lørdag stevnestart kl 10.00 med innsvømming fra kl.09.00**

Øvelse 1	50 fri – menn	Øvelse 2	50 fri – kvinner
Øvelse 3	100 rygg – menn	Øvelse 4	100 rygg – kvinner
Øvelse 5	50 fly – menn	Øvelse 6	50 fly – kvinner
Øvelse 7	200 fri – menn	Øvelse 8	200 fri – kvinner
Øvelse 9	50 rygg – menn	Øvelse 10	50 rygg – kvinner
Øvelse 11	100 butterfly – menn	Øvelse 12	100 butterfly – kvinner
Øvelse 13	4x50 medley – menn 2013 og yngre	Øvelse 14	4x50 medley – kvinner 2013 og yngre
Øvelse 15	4x50 medley – menn 2011 og yngre	Øvelse 16	4x50 medley – kvinner 2011 og yngre
Øvelse 17	4x50 medley – menn Senior	Øvelse 18	4x50 medley – kvinner Senior

**Søndag stevnestart kl 10.00 med innsvømming fra kl.09.00**

Øvelse 19	800 fri – menn	Øvelse 20	800 fri – kvinner
Øvelse 21	400 fri – menn	Øvelse 22	400 fri – kvinner
Øvelse 23	400 IM – menn	Øvelse 24	400 IM – kvinner

**Søndag stevnestart kl 12.30 med innsvømming fra kl.11.30\***

Øvelse 25	200 medley – menn	Øvelse 26	200 medley – kvinner
Øvelse 27	100 medley – menn	Øvelse 28	100 medley – kvinner
Øvelse 29	4x50 fri – menn 2013 og yngre	Øvelse 30	4x50 fri – kvinner 2013 og yngre
Øvelse 31	4x50 fri – menn 2011 og yngre	Øvelse 32	4x50 fri – kvinner 2011 og yngre
Øvelse 33	4x50 fri – menn Senior	Øvelse 34	4x50 fri – kvinner Senior
Øvelse 35	50 bryst – menn	Øvelse 36	50 bryst – kvinner
Øvelse 37	100 fri – menn	Øvelse 38	100 fri – kvinner

\* Tilpasses lengde på først stevneøkt.

