



Sandefjord svømmeklubb 50 år 1974 - 2024

## Innbydelse til Fjordsvøm Delfina Open

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har Sandefjord Svømmeklubb gleden av å invitere svømmere født 2015 og tidligere til Fjordsvøm Delfina Open 2024.

### Dato

Lørdag, 23. november og søndag 24. november

### Sted

Sandefjord svømmehall, Bugårdsparken, Stadionveien 15, 3214 Sandefjord.

### Tidsskjema

Hva	Lørdag	Søndag
Innsvømming	08:00 – 09.45	08:00 – 09.45
Lagledermøte	08.30	
Dommermøte	09.00	09.00
Stevnestart	10.00	10.00

## Klasseinndeling

Konkurransen er åpen for alle årsklasser fra 2015, senior, masters og parautøvere. Masters deles i egne klasser i forhold til NSF sitt reglement. Det presiseres at svømmere i de to yngste klasser skal være fra det som kan defineres som «egen krets».

I stafettene deles det i tre klasser: 2012 og yngre, 2009 og yngre og 2005 og yngre. Gjennomføring av stafett forutsetter minst 3 påmeldte lag i hver klasse.

Startlisens fra NSF må være betalt.

## Premiering

1/3 premiering i individuelle øvelser, for alle klasser unntatt 2014 og 2015. Gavekort fra XO Sport AS. Deltakerpremier til alle utøvere i klassene 2012, 2013, 2014 og 2015.

Vinner av A-finaler får gavekort på kr. 1000 på Delfina-produkter fra XO-Sport. 2. plass får gavekort på kr. 500, 3. plass kr. 250.

Stafettene premieres med lagpremier for 1. plass.

Søndag før pause blir det trukket ut tre utøvere blant alle deltakere som har godkjente tider. Vinnerne får gavekort på kr. 1000 på Delfina-produkter fra XO-Sport.

## Bassenget

Vi kan tilby 8 baner og Omega Track-startpaller noe som gjør at vi vil kunne gjennomføre et svært effektivt stevne. Det vil være mulighet for utsvømming i eget stupebasseng på 12,5 x 12,5 m.

Vi bruker elektronisk tidtakingssystem, og stevnets resultater, startlister, heatlister, tidsskjema og øvrig informasjon blir kontinuerlig oppdatert og kan følges på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no)

## Påmelding

Gjøres på [medley.no](http://medley.no) og sendes til [steinar.nyg@gmail.com](mailto:steinar.nyg@gmail.com) v/Steinar Nygård (tel 952 44 688). Dersom en svømmer mangler godkjent tid for øvelsen oppfordres det til å angi stipulert påmeldingstid.

## Frist

13. november 2024. NB! Skoleovernatting har frist 31. oktober.

## Heatbegrensning

Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat ved stor deltakelse. LÅMØ utøvere vil bli prioritert på LÅMØ øvelsene. (200 br/ry/im og 400 fri).

## Lagledermøte, strykninger og lagoppsett

Lagledermøte avholdes 23. november kl. 08.30 i Sandefjord svømmehall.

Strykninger skal fortrinnsvis 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)).

Klubbene får tildelt passord for tilgang til tjenesten etter utløpet av påmeldingsfristen. Etteranmelding sendes til [steinar.nyg@gmail.com](mailto:steinar.nyg@gmail.com) eller på lagledermøte, prioriteres i den rekkefølgen de mottas, og tas med hvis mottatt til og med lagledermøtets slutt og hvis stevneledelsen anser at det er plass.

Rangerte startlister og tidsskjema legges ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) etter utløpet av påmeldingsfristen, og oppdateres ved behov. Heatene vil bli satt opp etter bestetid uansett klasse.

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

## Kontaktpersoner

Stevneleder:	Mette Louise Løken	90 96 30 09
Arrangementsansvarlig:	Birgit Brosø	93 20 87 76
Skoleovernatting	Tori Egeberg	45 29 09 06

## Startkontigent

kr. 100 pr. individuelle start, kr. 200 pr. lagstart.

Deltakere født i 2014 og 2015 betaler kr. 100 uansett antall øvelser.

Etteranmelding godtas på lagledermøte mot dobbel startkontingent hvis stevneledelsen anser at det er plass.

Faktura blir sendt elektronisk til klubben etter stevnet.

## Overnatting

Etter vellykket skoleovernatting under LÅMØ i vår, tilbyr Sandefjord Svømmeklubb igjen overnatting i klasserom på Bugården ungdomsskole. Skolen ligger i gangavstand til svømmehallen og overnatting er mulig fra fredag til søndag. Matsservering vil skje i Bugården ungdomsskole sin aula og i kiosken i svømmehallen.

Rom blir anvist ved ankomst til skolen fra kl. 18.00 fredag og fra kl. 15.00 på lørdag. Klubbene må oppgi navn på en myndig person som kan være romansvarlig. Det sendes ut et skjema til e-post-adressen som oppgis i bestillingsskjema som skal returneres på e-post i god tid før overnattingen. Romansvarlig gir beskjed til arrangør og nattevakt hvis det er endring i antall personer på rommet. Det vil være nattevakt på skolen fra kl. 23.00 – 07.00.

Ved avreise skal klubbene rydde og fjerne sine eiendeler fra skolen, før kl. 10.00 søndag. Pultene settes tilbake slik det var ved ankomst. Vakt og klubbens romansvarlig signerer utsjekksliste. Ved mangelfull rydding eller skader/ødeleggelser vil kostnadene bli belastet aktuell klubb.

## Det tilbys følgende:

Overnatting på skole: Fra fredag kl. 18 til søndag klokken kl. 10.

Måltider: Middag fredag og lørdag samt frokost og lunsj lørdag og søndag. Fredag serveres pizza og lørdag kveld serverer vi taco. Spesielle behov/allergier mv. meldes inn ved bestilling i bestillingsskjema.

## Priser:

Overnatting: 180,- per natt.

Frokost: 75,-

Lunsj: 95,-

Middag: 150,-

## Bestilling:

Bruk bestillingsskjema

<https://forms.gle/umgz6yU7aEnJ7AHeA>

NB! På grunn av innmelding for brannvern fra skolen til kommunen må vi ha påmelding 3 uker før. **Fristen er derfor 31. oktober!**

Ved spørsmål send e-post til [tori@sandefjordsvømmeklubb.no](mailto:tori@sandefjordsvømmeklubb.no)

Fakturering vil skje i ettertid etter påmeldt antall.

## Øvelser

Lørdag					
Øv. nr.	Øvelse	Kjønn	Øv.nr	Øvelse	Kjønn
1	200 rygg	Damer	13	100 rygg	Damer
2	200 rygg	Herrer	14	100 rygg	Herrer
3	50 bryst	Damer	15	100 medley	Damer
4	50 bryst	Herrer	16	100 medley	Herrer
5	200 fri	Damer	17	4 x 50 medley 2012 o.y.	Damer
6	200 fri	Herrer	18	4 x 50 medley 2012 o.y.	Herrer
7	100 butterfly	Damer	19	4 x 50 medley 2009 o.y.	Damer
8	100 butterfly	Herrer	20	4 x 50 medley 2009 o.y.	Herrer
9	50 fri	Damer	21	4 x 50 medley 2005 o.y.	Mix
10	50 fri	Herrer	22		
11	50 butterfly	Damer			
12	50 butterfly	Herrer			

Søndag					
Øv. nr.	Øvelse	Kjønn	Øv. nr.	Øvelse	Kjønn
23	400 fri	Damer	33	50 butterfly finale B + A	Damer
24	400 fri	Herrer	34	50 butterfly finale B + A	Herrer
25	50 bryst finale B + A	Damer	35	200 medley	Damer
26	50 bryst finale B + A	Herrer	36	200 medley	Herrer
27	200 bryst	Damer	37	100 bryst	Damer
28	200 bryst	Herrer	38	100 bryst	Herrer
29	50 rygg	Damer	39	400 medley	Damer
30	50 rygg	Herrer	40	400 medley	Herrer
31	100 fri	Damer			
32	100 fri	Herrer			

**Velkommen til Sandefjord!**