



SK SPEED
Svømmegruppa



Til NSF, svømmekretsene, dommerkoordinator og klubbene!

SK Speed inviterer til

OBOS Cup 2010

lørdag 1. - søndag 2. mai 2010

på Nordtvet Bad

I henhold til terminliste, NSF's lover og regler og med NSF's godkjenning, inviterer vi igjen til OBOS Cup på Nordtvet Bad. Vi inviterer svømmere født 2000 og eldre, og tilbyr alle individuelle øvelser. Stevnet arrangeres i samarbeid og med sponning fra OBOS. Elektronisk tidtaking. Resultatservice inkluderer livetiming – se www.livetiming.no.

BASSENGET

Nordtvet Bad har 25 m ferskvannsbasseng med 6 baner, bølgedempende baneskiller og vann-temperatur på ca. 27°C.

Tidspunkter		
	Lørdag 1.	Søndag 2.
Innsømming	9.00	9.00
Lagledermøte	9.00	9.00
Dommermøte	9.30	9.30
Stevnestart	10.00	10.00

Tidsskjema for øvelsene vil bli lagt ut på våre sider (www.sk-speed.no) to dager før stevnet.

PÅMELDING

All påmelding må skje via klubbene. Påmelding fra klubbene må være SK Speed i hende

innen onsdag 21. april 2010 kl. 23.59.

Etteranmeldinger godtas **frem til og med lagledermøtet** i ledige baner mot dobbel betaling. Betaling skal da skje til stevnets kasserer senest ved stevnets start. Påmeldingen sendes som e-post til obos@sk-speed.no. Påmeldingen sendes i Stevnebørs-kompatibelt format. Arrangøren vil kunne sette begrensninger for antall deltakere i enkeltøvelser eller i totalt antall øvelser pr. svømmer (også for enkeltårsklasser) hvis stevnet ellers viser seg å bli for langvarig.

STARTKONTINGENT

Deltakelse koster kr. 75,- pr. individuell start og klubbene betaler kr. 150,- pr stafettlag. Svømmere født 2000 betaler kr. 75,- uansett antall starter. Startkontingenten sendes samtidig med påmeldingen til SK Speed, Postboks 5 Kalbakken, bankkonto 1645.16.66103. Innbetalinger som ikke realiseres pga. heatbegrensninger blir straks tilbakeført.

KLASSEINDELING

- Individuelle øvelser: Senior og årsklasser født 1991-1999/00.
- Stafettøvelsene: Senior, eldre junior (91-95), yngre junior (96-99) og født 2000.
- Finaleøvelsene: Senior, eldre junior (91-95) og yngre junior (96-99)

PREMIERING

1/3 premiering pr. årsklasse i de individuelle øvelsene og pr. klasse i stafettøvelse 29/30. Vinner i hver klasse i hver finaleøvelse (41/42) mottar kr. 500,-, nr. 2 får kr. 300,- nr. 3 kr. 150,- og resterende 3 finalister mottar kr. 100,- hver. (Utbet. skjer via klubbene.) Klasse f. 00 rangeres ikke på resultatlista. Premier for individuelle øvelser deles ut fortløpende etter hvert som resultatlister henges opp og til stevnets slutt. Deltakerpremier for årsklasse 98-00 som deles ut når svømmeren har gjennomført sin første øvelse for stevnet.

Vandrepokal til beste klubb. Må vinnes 3 ganger for varig besittelse!

Øvelsesoppsett lørdag 1. mai

Jenter				Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse
1*	1500	Fri	99 o.e.	2*	1500	Fri	99 o.e.
3	200	Bryst	00 o.e.	4	200	Bryst	00 o.e.
5	100	Fri	00 o.e.	6	100	Fri	00 o.e.
7	50	Butterfly	00 o.e.	8	50	Butterfly	00 o.e.
9	200	Rygg	00 o.e.	10	200	Rygg	00 o.e.
12	OBOS-stafetten 4x50 medley mix 99 o.e.						

* Max. 2 heat. Begr. etter bestetid

* Max. 2 heat. Begr. etter bestetid

- OBOS-mix-stafetten: 2 jenter og 2 gutter fritt fordelt. Klasseinndelingen baseres etter eldste svømmer på laget.

Pause

13	400	Fri	00 o.e.	14	400	Fri	00 o.e.
15	100	Rygg	00 o.e.	16	100	Rygg	00 o.e.
17	50	Fri	00 o.e.	18	50	Fri	00 o.e.
19	100	Medley	00 o.e.	20	100	Medley	00 o.e.
21	100	Butterfly	00 o.e.	22	100	Butterfly	00 o.e.

Øvelsesoppsett søndag 2. mai

Jenter				Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse
23	800	Fri	99 o.e.	24	800	Fri	99 o.e.
25	200	Medley forsøk	00 o.e.	26	200	Medley forsøk	00 o.e.
27	50	Bryst	00 o.e.	28	50	Bryst	00 o.e.
29	4x100	Fri	00 o.e.	30	4x100	Fri	00 o.e.

Pause

31	400	Medley	99 o.e.	32	400	Medley	99 o.e.
33	200	Butterfly	00 o.e.	34	200	Butterfly	00 o.e.
35	100	Bryst	00 o.e.	36	100	Bryst	00 o.e.
37	200	Fri	00 o.e.	38	200	Fri	00 o.e.
39	50	Rygg	00 o.e.	40	50	Rygg	00 o.e.
41	200	Medley finale	99 o.e.	42	200	Medley finale	99 o.e.

- Finalene: De 6 beste i øvelse 200 medley i hver av de 3 klassene.

ANNEN INFORMASJON

Informasjon legges ut på vår web-side når det nærmer seg stevnedagen. Startliste og resultater vil være tilgjengelig også på www.livetiming.no. Kafeteria i god stil slik vi er vant med på slike stevner. Stevnet er åpent også for funksjonshemmede.

ADRESSEN

Adressen til Nordtvet Bad er Gårdsveien 4 (mellom Nordtvet Gård og Nordtvet skole og Grorud samfunnshus).

SPØRSMÅL

- om påmelding rettes til John Erlend Christiansen på mobil 909 73 709 eller obos@sk-speed.no
- om annet rettes til stevneutvalget på mobil 97 50 63 38 eller stevne@sk-speed.no

VELKOMMEN!

Ola Viken og Håkon Røed
Stevneutvalget SK Speed

E-post: stevne@sk-speed.no