



SSK Skjetten svømming

Skjetten, desember 2011.

Til
Svømmeklubbene,
Norges Svømmeforbund,
Akershus Svømmekrets.

Meny Open 2012 Skjetten svømmehall – Skjetten

Approbert stevne lørdag og søndag 04. - 05. februar 2012

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har SSK Skjetten Svømming gleden av å invitere svømmere **født 2002 og tidligere** til Meny Open 2012.

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 stevnet.

TIDSPLAN:

	Klassene 2002 - 1999		Klassene 1998 - Senior	
	Lørdag:	Søndag:	Lørdag:	Søndag:
Lagledermøte	09.00	09.00 (hvis nødvendig)	13.00	13.00 (hvis nødvendig)
Innsvømming	09.00	09.00	13.00	13.00
Stevnestart	10.00	10.00	14.00	14.00

ØVELSESUTVALG:

Se stevneoppsett på siste side.

PREMIERING:

1/3 premiering til alle årsklasser med unntak av klasse 2002. For denne klassen gis en deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2001 og 2000 gis det en deltakerpremie for hele stevnet i tillegg til 1/3 premiering. På stafettene gis det premie til 1, 2 og 3.plass.

HEATBEGRENSNING:

Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat ved stor deltakelse.



Skjettensenteret



Skjettensenteret

STARTKONTINGENT:

Kr. 75,- pr. individuell start, kr. 150,- pr. lag i stafettene.

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

For svømmere født 2002 betales kun kr 75,- uansett antall starter.

Startkontingent skal innbetales samtidig med påmelding til SSK Skjetten svømmings bankkonto nr. 6201.05.33053, og skal være klubben i hende senest 25.januar 2012.

PÅMELDING:

Påmelding: svomming1@ssk.no må være klubben i hende senest **25.januar 2012.**

KONTAKTPERSONER:

Påmelding:

Marie Røstadstuen: E-post: svomming1@ssk.no , tlf.: 416 66 809

Øvrige henvendelser:

Ole Jan Halvorsen: E-post: ole.jan@advonico.no, tlf.: 928 34 208

LAGLEDERMØTE – STRYKNINGER – ETTERANMELDINGER – HEATLISTER:

Lagledermøte avholdes i h t tidsplan. Ønske om etteranmeldinger leveres på lagledermøtet, og tas med hvis stevneledelsen anser at det er plass. Strykninger leveres skriftlig på stevnekontoret **senest en time før stevnestart.**

Startlister legges ut på: www.ssk.no/svomming ca 1 uke før stevnet.

KAFETERIA:

SSK Skjetten svømming vil ha kafeteria med salg av mat og drikke under stevnet.



Skjettensenteret



Skjettensenteret

Meny Open 2012

ØVELSESOPPSETT:

Lørdag 4.februar kl 10.00 - klasse 2002 - 1999

Øvelse 1	400 fri - menn	Øvelse 2	400 fri – kvinner
Øvelse 3	50 butterfly - menn	Øvelse 4	50 butterfly - kvinner
Øvelse 5	100 bryst – menn	Øvelse 6	100 bryst – kvinner
Øvelse 7	50 fri – menn	Øvelse 8	50 fri – kvinner
Øvelse 9	100 rygg – menn	Øvelse 10	100 rygg – kvinner
Øvelse 11	4x50 medley - menn	Øvelse 12	4x50 medley - kvinner

Lørdag 4.februar kl 14.00* - klasse 1998 - senior

Øvelse 13	200 bryst – menn	Øvelse 14	200 bryst – kvinner
Øvelse 15	50 butterfly – menn	Øvelse 16	50 butterfly – kvinner
Øvelse 17	200 rygg – menn	Øvelse 18	200 rygg – kvinner
Øvelse 19	400 medley – menn	Øvelse 20	400 medley – kvinner
Øvelse 21	50 fri – menn	Øvelse 22	50 fri - kvinner
Øvelse 23	4x50 medley - menn	Øvelse 24	4x50 medley - kvinner

Søndag 5.februar kl 10.00 - klasse 2002 - 1999

Øvelse 25	800 fri - menn	Øvelse 26	800 fri - kvinner
Øvelse 27	50 rygg - menn	Øvelse 28	50 rygg - kvinner
Øvelse 29	100 medley - menn	Øvelse 30	100 medley – kvinner
Øvelse 31	50 bryst – menn	Øvelse 32	50 bryst – kvinner
Øvelse 33	100 butterfly - menn	Øvelse 34	100 butterfly – kvinner
Øvelse 35	4x50 fri – menn	Øvelse 36	4x50 fri – kvinner

Søndag 5.februar kl 14.00* - klasse 1998 - senior

Øvelse 37	800 fri - menn	Øvelse 38	800 fri - kvinner
Øvelse 39	50 bryst - menn	Øvelse 40	50 bryst - kvinner
Øvelse 41	200 medley - menn	Øvelse 42	200 medley – kvinner
Øvelse 43	200 butterfly – menn	Øvelse 44	200 butterfly – kvinner
Øvelse 45	100 rygg - menn	Øvelse 46	100 rygg – kvinner
Øvelse 47	400 fri – menn	Øvelse 48	400 fri – kvinner

*Vi tar forbehold om endring av starttidspunkt lørdag og søndag ved stor deltakelse.



Skjettensenteret



Skjettensenteret