



Oslo Idrettslag ønsker velkommen til

# OI Open

på NIH ved Sognsvann 10. og 11. mars 2012

Oslo Idrettslag Svømming inviterer i henhold til NSF's terminliste og etter NSF's lover og regler til åpent stevne i Norges Idrettshøgskoles svømmehall ved Sognsvann. Bassenget er 25 m langt og har 6 baner. **Det er godt med tribune plass.** Stevnet er åpent for svømmere født i 2002 og tidligere.

## PÅMELDING

Sendes samlet fra klubbene i stevnebørskompatibelt format i e-post innen fredag 2. mars kl. 24:00 til:  
[stevne@oi-svømming.no](mailto:stevne@oi-svømming.no)

Vi ber om at det opplyses om hvem som skal motta faktura og hvem som eventuelt kan svare på spørsmål i forbindelse med påmeldingen.

Videre tar vi gjerne informasjon om strykninger og etteranmeldinger i forkant, for smidig gjennomføring av lagledermøtet.

Eventuell skriftlig påmelding sendes til Andreas Helgaker, Bekkefaret 9A, 0280 Oslo

## STARTKONTINGENT

kr 75 per individuelle øvelse og kr 150 per stafettlag

Svømmere født i 2002 betaler kr 75,- uavhengig av antall starter.

Etteranmelding mot dobbel kontingent godtas i ledige baner frem til og med lagledermøtet.

## BETALING

Faktura sendes etter stevnet til den e-postadressen oppgitt i mailen ved påmelding.

## Nytt i år:

**På lørdag er det forsøk og finale på 50 fri fordelt i årsklasser**

**På søndag blir det 4x50 fri miksstafett fordelt i årsklasser**

A (94 og tidligere), B (95/ 96/97), C (98 og yngre)

Stafettlagets klasse avgjøres av eldste deltager på laget.

## PREMIERING

Det er deltakerpremie til alle født i 2002, 2001 og 2000. For øvrige årsklasser er det 1/3 premiering. De beste tre stafettlag premieres i hver årsklasse.

## STAFETT

I stafett konkurreres det i årsklasser som beskrevet over, med premiering for hver gruppe.

Det er mikslag som skal inkludere 2 jenter og 2 gutter. Lagoppsett sendes inn på mail i forkant, eller leveres på lagledermøtet.

## KAFETERIA

Det vil bli mulig å få kjøpt pølser, kaker, kaffe, og YT produkter, etc. i vår kafeteria under hele stevnet.

## ADKOMST

T-bane linje 3 til Sognsvann (15 min fra Nationaltheatret).

Gratis parkering ved Sognsvann utfartsparkering, evt. mot betaling ved NIH.

## STEVNEANSVARLIG

Andreas Helgaker, 92011791, [andreas@helgaker.no](mailto:andreas@helgaker.no)

## ØVRIG

Stevnet avholdes med elektronisk tidtaking og kan følges på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) , der vil også startlister, resultater etc. oppdateres fortløpende.

Funksjonshemmede oppfordres til å delta.

Av sportslige hensyn forbeholder vi oss retten til å begrense antallet heat eller stryke øvelser dersom stevnet ikke lar seg gjennomføre innenfor fornuftig tidsramme.

Likeledes vil vi kunne måtte fremskynde starttidspunkt av samme årsak, dette vil meddeles påmeldte klubber om det blir nødvendig.

## STEVNEOPPSETT

	<i>Innsvømming</i>	<i>Lagledermøte</i>	<i>Stevnestart</i>
<b>Lørdag</b>	kl.11.15	kl. 11.15	kl. 12.15
<b>Søndag</b>	kl. 9.00		kl. 10.00

## ØVELSER LØRDAG

1	100 m	bryst	jenter
2	100 m	bryst	gutter
3	50 m	fri	jenter (forsøk)
4	50 m	fri	gutter (forsøk)
5	100 m	rygg	jenter
6	100 m	rygg	gutter
7	50 m	bryst	jenter
8	50 m	bryst	gutter
9	100 m	butterfly	jenter
10	100 m	butterfly	gutter
11	50 m	fri	jenter (finale)
12	50 m	fri	gutter (finale)

## ØVELSER SØNDAG

13	200 m	bryst	jenter (maks. 2 heat)
14	200 m	bryst	gutter (maks. 2 heat)
15	50 m	butterfly	jenter
16	50 m	butterfly	gutter
17	200 m	medley	jenter
18	200 m	medley	gutter
19	4*50 m	fri	miks
20	50 m	rygg	jenter
21	50 m	rygg	gutter
22	200 m	butterfly	jenter (maks. 2 heat)
23	200 m	butterfly	gutter (maks. 2 heat)
24	100 m	fri	jenter
25	100 m	fri	gutter

***Vi ønsker alle velkommen!***