SK Speed
Svømmegruppa

SK Speed inviterer til

OBOS CUP 2014

lørdag 15. - søndag 16. mars

på Nordtvet Bad



Foto: Thomas Lislerud http://www.tlfoto.net

VELKOMMEN

I henhold til terminliste, NSF´s lover og regler og med NSF´s godkjenning, inviterer vi svømmere født 2004 og tidligere til OBOS Cup på Nordtvet Bad. Stevnet arrangeres i samarbeid med OBOS. Elektronisk tidtaking.

INNSVØMMING OG LAGLEDERMØTE

Tidspunkter		
	Lørdag	**Søndag**
Innsvømming	09.00	12.30
Lagledermøte	09.00	12.30
Dommermøte	09.30	13.00
Stevnestart	10.00	13.30

Ved stor eller liten deltagelse forbeholder vi oss retten til å endre på nevnte tidspunkt!

PÅMELDING

Påmelding via klubbene til obos@sk-speed.no med uni_p.txt fil innen **onsdag 5. mars 2013**.

Funksjonshemmede i alle klasser oppfordres til å delta.
Klubbene må passe på å melde inn utøverens klasse og eventuelt underklasser og kategoriseringer i egen e-post (siden disse ikke registreres i ordinær påmeldingsfil).

HEATBEGRENSNING

Arrangøren vil kunne sette begrensninger for antall heat i enkeltøvelser hvis stevnet viser seg å bli for langvarig. Eventuelt kan også stevnestart fremskyndes og øvelser strykes.

Strykninger, etteranmeldinger og lagoppsett

Strykninger kan registreres på http://ltmobil.medley.no/stevne.aspx?stevnenr=1758. Passord sendes på mail til påmeldingsansvarlig.
Alternativt så må strykninger sendes på mail så snart som mulig.
Lagoppsett leveres fortrinnsvis via ltmobil.medley.no senest 2 timer før øvelsen starter.

Etteranmelding meldes til obos@sk-speed.no, leveres skriftlig på stevnekontoret eller lagledermøtet og godtas frem til lagledermøtet i ledige baner mot dobbel betaling.

STARTKONTINGENT

Deltakelse koster kr. 75,- pr. individuell start og kr. 150,- pr stafettlag.
Svømmere født 2004 betaler kr. 100,- uansett antall starter.
Startkontingent faktureres klubben etterskuddsvis. Vi ber om at e-post adressen til klubbens kasserer blir oppgitt sammen med påmeldingen. Spesifisert faktura blir sendt elektronisk til klubben etter stevnet.

KLASSEINNDELING

- Individuelle øvelser: Senior og årsklasser født 1995-2004.
- OBOS-mix-stafetten: En klasse.
- Finaleøvelsene: En klasse for hvert kjønn.

PREMIERING

Det er 1/3 premiering i alle årsklasser unntatt 2004. Det er deltakerpremier i årsklasse 02-04.
Premier for individuelle øvelser deles ut fortløpende etter hvert som resultatlister henges opp og til stevnets slutt.
På stafettene deles det ut premie for 1, 2 og 3 plass.

Finaleøvelsene: 1 pr. gavekort kr. 1000,-, 2 pr. gavekort kr. 600,-, 3 pr. gavekort kr. 300,-.

Øvelsesoppsett lørdag

INNSVØMMING KL. 09.00 – 09.55. STEVNESTART KL. 10.00

Jenter				Gutter			
Øv.nr	**Distanse**	**Art**	**Årsklasse**	**Øv.nr**	**Distanse**	**Art**	**Årsklasse**
1	100	IM forsøk	04 o.e.	**2**	100	IM forsøk	04 o.e.
3	400	Fri	01 o.e.	**4**	400	Fri	01 o.e.
5	50	Rygg	04 o.e.	**6**	50	Rygg	04 o.e.
7	100	Bryst	04 o.e.	**8**	100	Bryst	04 o.e.
9	100	Medley	Finale	**10**	100	Medley	Finale

Pause

11	OBOS-stafetten 4x50 fri mix, Klasse: Senior						
13	50	Fly	04 o.e.	**14**	50	Fly	04 o.e.
15	100	Fri	04 o.e.	**16**	100	Fri	04 o.e.
17	50	Bryst	04 o.e.	**18**	50	Bryst	04 o.e.
19	200	Rygg	04 o.e.	**20**	200	Rygg	04 o.e.

- Finalene: De 6 beste i øvelse 1. og 2. 100 medley i hver klasse.
- Stafettlaget skal bestå av 2 jenter og 2 gutter i vilkårlig rekkefølge.

Øvelsesoppsett søndag

INNSVØMMING KL. 12.30 – 13.25. STEVNESTART KL. 13.30

Gutter				Jenter			
Øv.nr	**Distanse**	**Art**	**Årsklasse**	**Øv.nr**	**Distanse**	**Art**	**Årsklasse**
21	100	Fly	04 o.e.	**22**	100	Fly	04 o.e.
23	400	Fri	02 - 04	**24**	400	Fri	02 - 04
25	50	Fri	04 o.e.	**26**	50	Fri	04 o.e.
27	100	Rygg	04 o.e.	**28**	100	Rygg	04 o.e.
29	200	Fri	04 o.e.	**30**	200	Fri	04 o.e.
31	4x50 medley mix, Klasse: Senior						

- Stafettlaget skal bestå av 2 jenter og 2 gutter i vilkårlig rekkefølge.

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

STARTLISTER
Startlister, tidsskjema og resultater vil bli lagt ut på stevnets hjemmeside på livetiming. Adressen er: http://livetiming.medley.no/stevnedetaljer.aspx?stevnenr=1758.

ANNEN INFORMASJON
Kafeteria med godt utvalg i frukt, mat og drikke 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).
Det er også mulig å ta t-bane linje 5 og gå av på Kalbakken stasjon. Det er ca 10 min og gå til badet.

SPØRSMÅL
- om påmelding rettes til Håkon Røed på mobil 97 50 63 38 eller obos@sk-speed.no
- om annet rettes til Ola Viken på mobil 92 04 92 75 eller stevne@sk-speed.no .

Ola Viken og Håkon Røed
Stevneutvalget SK Speed E-post: stevne@sk-speed.no

Velkommen til OBOS CUP 2014

