

Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Fart i vann



Asker vårstevne 2015

29. - 31. mai

Risenga svømmehall

Med NSF's godkjenning, og i henhold til NSF's lover og regler, inviterer Asker Svømmeklubb til approbert stevne fredag 29. mai til søndag 31. mai 2015. Stevnet foregår i Risenga svømmehall, Bragesvei 8, 1387 Asker. Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 27 grader. Stupebassenget vil være åpent for utsvømming under stevnet, øvrige bassenger er stengt. Det er elektronisk tidtaking, og stevnet kan følges kontinuerlig på livetiming - www.livetiming.no. Stevnet er åpent for utøvere **født 2005 og tidligere**.

Tidsskjema

	Fredag	Lørdag	Søndag
Lagledermøte	16:30	08:00	08:00
Innsvømming	16:30	08:00	08:00
Stevnestart	17:30	09:00	09:00
Foreløpig estimert slutt	21:30	18:00	15:00

Vi tar forbehold om endring av starttidspunkt lørdag og søndag.

Klasseinndeling:

Stevnet er åpent for utøvere født 2005 og eldre.

Merk at stevnet har et noe begrenset øvelsesprogram for årsklassene 2004 og 2005. Stafettene svømmes i følgende aldersklasser: 2005-2004, 2003-2002, 2001-2000, 1999 og eldre.

Påmelding:

Samlet påmelding (og etteranmeldinger) fra klubbene sendes fortrinnsvis i Prima-format (Stevnebørsen, Victoria) til svomme@gmail.com innen **mandag 18. mai 2015 kl. 24.00**. Alle påmeldinger kvitteres med e-post. Påmeldinger og etteranmeldinger skal sendes fra klubbens påmeldingsansvarlige.

Spesifisert faktura for startkontigent blir sendt elektronisk til klubbene etter stevnet. E-postadresse for faktura presiseres i påmelding.

Vi oppfordrer til at alle meldes på med tid. Hvis offisiell tid mangler, benyttes stipulert tid slik G22A6 gir anledning til. På 200, 400, 800 og 1500 meters øvelser er påmeldingstid obligatorisk, ingen start hvis manglende tid på disse øvelsene.

Startkontigent kr. 100,- pr. individuell start og kr. 200,- pr. stafettlag. 2005-klassen betaler kr. 100,- uavhengig av antall øvelser. Etteranmeldinger godtas mot dobbel startkontigent hvis stevneledelsen anser at det er plass.

Heatbegrensning:

Stevneledelsen tar forbehold om heatbegrensning og/eller strykning av øvelser ved stor påmelding.

Informasjon om dette blir i så tilfelle lagt ut på livetiming.no, og berørte klubber vil få beskjed umiddelbart etter påmeldingsfristens utløp. Eventuell heatbegrensning vil bli foretatt i hver aldersklasse i forhold til antall påmeldte. Det blir ikke foretatt heatbegrensning i årsklassene 2005-2003.

Premiering:

1/3 premiering til alle årsklasser, med unntak av klasse 2005. For denne klassen gis en deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2004 og 2003 gis det en deltakerpremie for hele stevnet i tillegg til 1/3 premiering.

Stafetter premieres med 1. – 3. plass. Premier for individuelle øvelser deles ut fortløpende etter hvert som resultatlister henges opp, og til stevnets slutt. Premier for stafetter ved premieseremoni i henhold til tidskjema.

Bestemannspremier går til de jenter og gutter i følgende årsklasser: 2004, 2003, 2002, 2001, 2000, 1999 og eldre, som har høyest sammenlagte poengsum i to av søndagens øvelser basert på FINA 2014 poeng. Det vil bli utdeling av bestemannspremier umiddelbart etter siste øvelse på søndag.

Lagledermøte:

Alle lagledermøter vil bli holdt i Leikvollhallen (bygget ved siden av svømmehallen), stevnekontoret er åpent for spørsmål og henvendelser under hele stevnet. Strykninger og stafettlag kan registreres av klubbene selv på ltmobil.medley.no. Klubbene får tilsendt passord etter utløpt påmeldingsfrist. Tjenesten vil være åpen frem til 90 minutter før stevnestart hver dag.

Kontaktpersoner:

Påmelding: Torbjørn Sund, e-post: svomme@gmail.com mobil: 905 59 712

Stevneleder: Morten Tronstad, e-post: morten@ttm.no

Kafeteria:

Asker svømmeklubb vil ha kafeteria med salg av mat og drikke under hele stevnet.

Øvelsesoppsett:

Fredag 29. mai – langdistanse

Starter kl.17.30, innsvømming fra kl.16.30. Lagledermøte kl.17.00

Øvelse 1	1500m fri gutter (2003 og eldre)	Øvelse 2	1500m fri jenter (2003 og eldre)
Pause 15 min			
Øvelse 3	800m fri gutter (2004 og eldre)	Øvelse 4	800m fri jenter (2004 og eldre)

Lørdag 30. mai – sprint

Starter kl. 09.00, innsvømming fra kl. 08.00

Øvelse 5	100 bryst gutter	Øvelse 6	100 bryst jenter
Øvelse 7	50 rygg gutter	Øvelse 8	50 rygg jenter
Øvelse 9	100 fly gutter	Øvelse 10	100 fly jenter
Øvelse 11	50 fri gutter	Øvelse 12	50 fri jenter
Øvelse 13	4x50 medley gutter*	Øvelse 14	4x50 medley jenter*
Pause 60 min og premiering stafett			
Øvelse 15	50 fly gutter	Øvelse 16	50 fly jenter
Øvelse 17	100 fri gutter	Øvelse 18	100 fri jenter
Øvelse 19	50 bryst gutter	Øvelse 20	50 bryst jenter
Øvelse 21	100 rygg gutter	Øvelse 22	100 rygg jenter
Øvelse 23	100 medley gutter	Øvelse 24	100 medley jenter
Øvelse 25	4x50 fri gutter*	Øvelse 26	4x50 fri jenter*
Premiering stafett			

* Stafettene svømmes i følgende aldersklasser: 2005-2004; 2003-2002; 2001-2000; 1999 og eldre

Søndag 31. mai – mellomdistanse

Starter kl. 09.00, innsvømming fra kl. 08.00

Øvelse 27	400 fri gutter	Øvelse 28	400 fri jenter
Øvelse 29	200 fri gutter	Øvelse 30	200 fri jenter
Øvelse 31	200 bryst gutter	Øvelse 32	200 bryst jenter
Øvelse 33	200 fly gutter	Øvelse 34	200 fly jenter
Pause 60 minutt			
Øvelse 35	200 medley gutter	Øvelse 36	200 medley jenter
Øvelse 37	400 medley gutter	Øvelse 38	400 medley jenter
Øvelse 39	200 rygg gutter	Øvelse 40	200 rygg jenter