

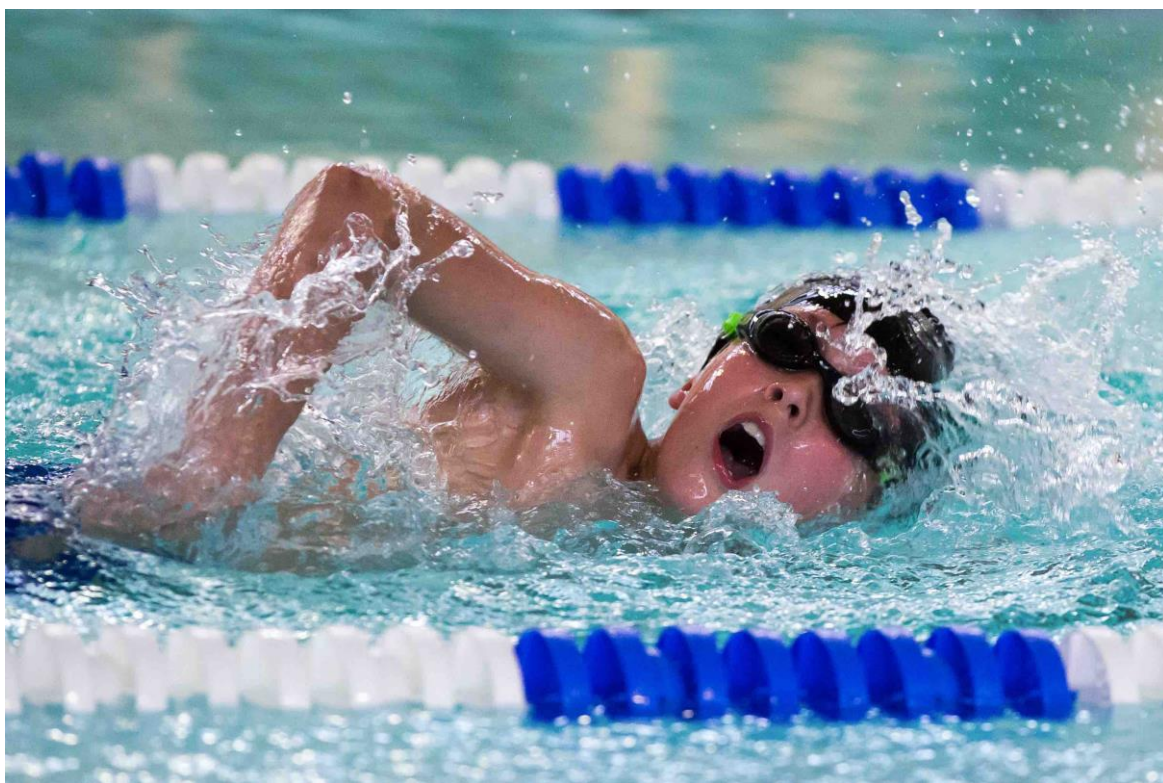
Strømmen
SPAREBANK



STRØMMEN SPAREBANK CUP 07.12.2018

For svømmere født 2006 til 2009

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler, har SSK Skjetten Svømming gleden av å invitere svømmere født i 2006 til 2009 Strømmen Sparebank Cup 2018. Stevnet er approbert og skal være for yngre svømmere. Øvelsene er allsidige, retter seg mot LÅMØ og stevnet foregår på fredagskvelder.



| | |
|------------------------|--|
| Sted | Skjetten svømmehall, Skjettenveien 78 a |
| Datoer | 12.oktober - 09.november - 07.desember |
| Innsvømming | 17:00 |
| Stevnestart | 18:00 |
| Bassenget | har 6 baner (med bredde 2,00m), er 25 m langt og har vanntemperatur på ca. 27 grader |
| Tidtaking | Håndtidtaking |
| Premiering | Deltakerpremie til alle! Ekstrapremiering for alle svømmere som deltar på alle konkurranser og svømmer kick. Det blir en kick cup ;-) |
| Startkontingent | For svømmere født 2006 og 2007 vil startkontingenten være Kr. 60,- pr. individuell start (unntatt kick som er gratis). For svømmere født 2008 og 2009 betales kr 100,- uansett antall starter. Hvert stafettlag kr. 100,- pr. start. Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet. Dobbel startkontingent ved påmelding etter fristen. Send e-postadresse for faktura sammen med påmelding. |

Lagledermøte

Lagledermøte avholdes kl. 17.00 i kafeen i kjelleren på Skjetten svømmehall. Strykninger skal gjøres av klubbene selv på www.livetiming.no (eller på sidene tilpasset for mobile enheter på ltmobil.medley.no).

Klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpet av påmeldingsfristen. Etterpåmelding meldes til stevne@ssk.no, prioriteres i den rekkefølgen de mottas, og tas med hvis stevneledelsen anser at det er plass. Merk at strykninger og etterpåmeldinger ikke tas på lagledermøtet. Rangerte startlister og tidsskjema legges ut på www.livetiming.no etter utløpet av påmeldingsfristen, og oppdateres ved behov. For å effektivisere stevneavviklingen og unngå halvfulle heat oppfordrer vi klubbene og svømmerne til å melde inn strykninger så som mulig.

Påmelding og heatbegrensning

Påmelding sendes fortrinnsvis i Prima-format (Stevnebørsen, Victoria) til stevne@ssk.no innen 30.november. Påmeldinger (også etterpåmeldinger) skal sendes fra klubbens påmeldingsansvarlige, individuelle påmeldinger fra svømmere eller foreldre bør unngås. Alle påmeldinger kvitteres med e-post. Får man ikke svar er sannsynligvis påmeldingen ikke mottatt. Eventuell heatbegrensning, strykning av øvelser og/eller forskyvning av starttidspunkt for hver avdeling blir avgjort etter utløpet av påmeldingsfristen. Informasjon om dette blir lagt ut på livetiming.no, og berørte klubber/svømmere vil bli kontaktet.

Spørsmål

Marcel Rosenberg: E-post: svomming@ssk.no , tlf.: 980 35 597

Øvelsesoppsett

* Ryggkick starter med ryggstart uten noe armtak. Det gjelder både på 25m og 50m. På 50m er det imidlertid lov å ta saltovending.

12.10.2018

| | | | | |
|-----------|---------|-------------------|-----------|----------------------|
| Øvelse 1 | 2006/07 | 200 rygg menn | Øvelse 2 | 200 rygg kvinner |
| Øvelse 3 | 2008/09 | 100 rygg menn | Øvelse 4 | 100 rygg kvinner |
| Øvelse 5 | 2006/07 | 200 IM menn | Øvelse 6 | 200 IM kvinner |
| Øvelse 7 | 2008/09 | 100 IM menn | Øvelse 8 | 100 IM kvinner |
| Øvelse 9 | 2006/07 | 50 ryggkick menn* | Øvelse 10 | 50 ryggkick kvinner* |
| Øvelse 11 | 2008/09 | 25 ryggkick menn* | Øvelse 12 | 25 ryggkick kvinner* |
| Øvelse 13 | 2006-09 | 4x50 fri menn | Øvelse 14 | 4x50 fri kvinner |

09.11.2018

| | | | | |
|-----------|---------|-------------------|-----------|----------------------|
| Øvelse 1 | 2006/07 | 50 ryggkick menn* | Øvelse 2 | 50 ryggkick kvinner* |
| Øvelse 3 | 2008/09 | 25 ryggkick menn* | Øvelse 4 | 25 ryggkick kvinner* |
| Øvelse 5 | 2006/07 | 200 bryst menn | Øvelse 2 | 200 bryst kvinner |
| Øvelse 7 | 2008/09 | 100 bryst menn | Øvelse 4 | 100 bryst kvinner |
| Øvelse 9 | 2006-08 | 200 IM menn | Øvelse 6 | 200 IM kvinner |
| Øvelse 11 | 2009 | 100 IM menn | Øvelse 8 | 100 IM kvinner |
| Øvelse 13 | 2006-09 | 4x50 fri menn | Øvelse 14 | 4x50 fri kvinner |

07.12.2018

| | | | | |
|-----------|---------|-------------------|-----------|----------------------|
| Øvelse 1 | 2006/07 | 50 ryggkick menn* | Øvelse 2 | 50 ryggkick kvinner* |
| Øvelse 3 | 2008/09 | 25 ryggkick menn* | Øvelse 4 | 25 ryggkick kvinner* |
| Øvelse 5 | 2006-09 | 50 fly menn | Øvelse 6 | 50 fly kvinner |
| Øvelse 7 | 2006/07 | 100 fly menn | Øvelse 8 | 100 fly kvinner |
| Øvelse 9 | 2006-09 | 400 fri menn | Øvelse 10 | 400 fri kvinner |
| Øvelse 11 | 2006-09 | 4x50 fri menn | Øvelse 12 | 4x50 fri kvinner |

Er du dommer og skal være med din klubb til Strømmen Sparebank Cup 2018? Da setter vi stor pris på om du kan tenke deg å stille som dommer!

