



SSK Skjetten svømming

Skjetten, januar 2018.

Til
Svømmeklubbene,
Norges Svømmeforbund,
Akershus Svømmekrets.

Meny Open 2018

Skjetten svømmehall – Skjetten

Approbert stevne lørdag 14. og søndag 15. april 2018

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har SSK Skjetten Svømming gleden av å invitere svømmere **født 2008 og tidligere** til Meny Open 2018.

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.



Skjettensenteret



Skjettensenteret

TIDSPLAN lørdag:

	2003-Senior	2006 - 2004	2008 - 2007
Lagledermøte	09.00		
Innsvømming	08.30	13.30 på Skjetten eller 10.00-18.00 på Volla skole	10.00-18.00 på Volla skole
Stevnestart	10.00	14.00	16.00

TIDSPLAN søndag:

	2003 - Senior	2006 - 2004	2008 - 2007
Lagledermøte	Hvis behov		
Innsvømming	08.30	13.30 på Skjetten	14.00-15.30 på Volla skole
Stevnestart	10.00	14.00	16.00

Det er mulig for alle deltakere å ta inn- og utsvømming på lørdag i svømmehallen ved Volla skole. På søndag er svømmehallen ved Volla skole åpen fra kl.14-15.30.
Nittedalsgata 59, 2000 Lillestrøm.

**ØVELSESUTVALG:**

Se stevneoppsett på siste side.



Skjettensenteret



Skjettensenteret

PREMIERING:

1/3 premiering til alle årsklasser med unntak av klasse 2008. For denne klassen gis en deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2007 og 2006 gis det en deltakerpremie for hele stevnet i tillegg til 1/3 premiering. På stafettene gis det premie til 1, 2 og 3.plass.

STARTKONTINGENT:

Kr. 100,- pr. individuell start, kr. 200,- pr. lag i stafettene.

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

For svømmere født 2008 betales kun kr 100,- uansett antall starter.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet. Send e-postadresse for faktura sammen med påmelding.

LAGLEDERMØTE, STRYKNINGER OG LAGOPPSETT

Lagledermøte avholdes lørdag kl. 09.00 i kafeen i kjelleren på Skjetten svømmehall. Det er ikke lagledermøte på ettermiddagen eller på søndag, men stevnekontoret er åpent for spørsmål og henvendelser under hele stevnet. Strykninger skal fortrinnsvis 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. Strykninger og ønske om etterpåmeldinger kan leveres skriftlig på

stevnekontoret senest 90 minutter før start på avdelingen. 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 snart man vet om dem

PÅMELDING OG HEATBEGRENSNING:

Påmelding sendes fortrinnsvis i Prima-format (Stevnebørsen, Victoria) til stevne@ssk.no innen **onsdag den 04.april 2018 kl.24.00**. 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.

Vi oppfordrer til at alle meldes på med tid. Hvis offisiell tid fra approbert stevne i perioden 04.04.2017 – 04.04.2018 finnes skal denne oppgis, hvis ikke benyttes stipulert tid slik G22A6 gir anledning til. På 200- og 400-meterne er påmeldingstid obligatorisk. Påmelding uten tid på disse øvelsene kan bli avvist. Av hensyn til forsvarlig stevneavvikling forbeholder vi oss rett til å begrense antall heat. 800 meter fri vil bli begrenset til 6 heat til sammen. Eventuell heatbegrensning, strykning av øvelse 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

LAGLEDERMØTE – STRYKNINGER – ETTERANMELDINGER – HEATLISTER:

Lagledermøte avholdes iht tidsplan. Ønske om etteranmeldinger leveres på lagledermøtet, og tas med hvis stevneledelsen anser at det er plass

KAFETERIA:

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

ØVELSESOPPSETT:

Lørdag 14.april stevnestart kl 10.00 - klasse 2003 - Senior

Øvelse 1	50 fri – menn	Øvelse 2	50 fri – kvinner
Øvelse 3	200 rygg – menn	Øvelse 4	200 rygg – kvinner
Øvelse 5	50 bryst – menn	Øvelse 6	50 bryst – kvinner
Øvelse 7	200 fri – menn	Øvelse 8	200 fri – kvinner
Øvelse 9	50 rygg – menn	Øvelse 10	50 rygg – kvinner
Øvelse 11	200 butterfly – menn	Øvelse 12	200 butterfly – kvinner

Lørdag 14.april stevnestart kl 14.00 - klasse 2006 - 2004

Øvelse 13	50 fri – menn	Øvelse 14	50 fri – kvinner
Øvelse 15	100 rygg – menn	Øvelse 16	100 rygg – kvinner
Øvelse 17	50 bryst – menn	Øvelse 18	50 bryst – kvinner
Øvelse 19	100 fri – menn	Øvelse 20	100 fri – kvinner
Øvelse 21	50 rygg – menn	Øvelse 22	50 rygg – kvinner
Øvelse 23	200 butterfly – menn	Øvelse 24	200 butterfly – kvinner

Lørdag 14.april stevnestart kl 16.00 - klasse 2008 - 2007

Øvelse 25	50 fri – menn	Øvelse 26	50 fri – kvinner
Øvelse 27	100 rygg – menn	Øvelse 28	100 rygg – kvinner
Øvelse 29	50 bryst – menn	Øvelse 30	50 bryst – kvinner
Øvelse 31	100 fri – menn	Øvelse 32	100 fri – kvinner
Øvelse 33	50 rygg – menn	Øvelse 34	50 rygg – kvinner

Søndag 15.april stevnestart kl 10.00 - klasse 2003 - Senior



Skjettensenteret



Skjettensenteret

Øvelse 35	800 fri – menn	Øvelse 36	800 fri – kvinner
Øvelse 37	50 butterfly – menn	Øvelse 38	50 butterfly – kvinner
Øvelse 39	4x50 fri – menn	Øvelse 40	4x50 fri – kvinner
Øvelse 41	200 bryst – menn	Øvelse 42	200 bryst – kvinner
Øvelse 43	400 medley – menn	Øvelse 44	400 medley – kvinner

Søndag 15.april stevnestart kl 14.00 - klasse 2006 - 2004

Øvelse 45	400 fri – menn	Øvelse 46	400 fri – kvinner
Øvelse 47	50 butterfly – menn	Øvelse 48	50 butterfly – kvinner
Øvelse 49	4x50 fri – menn	Øvelse 50	4x50 fri – kvinner
Øvelse 51	100 bryst – menn	Øvelse 52	100 bryst – kvinner
Øvelse 53	400 medley – menn	Øvelse 54	400 medley – kvinner

Søndag 14.april stevnestart kl 16.00 - klasse 2008 - 2007

Øvelse 55	400 fri – menn	Øvelse 56	400 fri – kvinner
Øvelse 57	50 butterfly – menn	Øvelse 58	50 butterfly – kvinner
Øvelse 59	4x50 fri – menn	Øvelse 60	4x50 fri – kvinner
Øvelse 61	100 bryst – menn	Øvelse 62	100 bryst – kvinner
Øvelse 63	200 medley – menn	Øvelse 64	200 medley – kvinner



Skjettensenteret



Skjettensenteret