



Oslo Idrettslag ønsker velkommen til

OI Open

25. og 26. mai 2013

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 2003 og tidligere.

PÅMELDING

Sendes samlet fra klubbene som uni_p fil i e-post innen

torsdag 16. mai til: stevne@oi-svømming.no Påmeldingene blir bekreftet.

Det må opplyses om navn og e-postadresse til den som skal motta faktura som vil bli sendt i etterkant av stevnet. Etteranmelding mot dobbel kontingent i ledige baner til og med lagledermøtet.

Stevnet er åpent for funksjonshemmede som oppfordres til å delta.

STARTKONTINGENT

kr 75 for individuelle øvelse og kr 150 for stafettlag
Svømmere født i 2003 betaler kr 75,- uavhengig av antall starter.

Kontingent bes innbetalt etter faktura
Oslo Idrettslag Svømming
Kontonr: 8200.01.45757
Merk tydelig hva betalingen gjelder!

PREMIERING

Årsklasse 2002 og eldre, 1/3 premiering
Årsklasse 2001-2003, deltakerpremie.
Stafettene premieres med pokal i eldre og yngre junior for 1-3 plass. Ved eventuell lik sluttid i rangeres beste første etappe først.

KAFETERIA

Åpen under hele stevnet.

ADKOMST

T-bane linje 3 til Sognsvann (15 min fra Nationaltheatret).
Gratis parkering ved Sognsvann utfartsparkering, evt. mot betaling ved NIH.

KONTAKTINFORMASJON			
Stevneansvarlig	Thomas Wikberg	leder@oi-svømming.no	90772811
Påmeldingsansvarlig	Andreas Helgaker	stevne@oi-svømming.no	92011791

ØVRIG INFORMASJON

Selv om vi helst ønsker at flest mulig besøker oss, kan stevnet også følges på livetiming:
<http://livetiming.medley.no/stevnedetaljer.aspx?stevnenr=1607>

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

Dette vil meddeles påmeldte klubber om det blir nødvendig.

Innsvømming / Lagleder- og dommermøter		
	Lørdag	Søndag
Innsvømming (00 oy)	08:00 - 08:45	08:00 - 08:45
Stevnestart (00 oy)	09:00	09:00
Innsvømming (99 oe)	13:45 - 14:45	12:45 - 13:45
Stevnestart (99 oe)	15:00	14:00
Lagledermøte	08:30	Kun ved behov

Øvelsene 200 fly og 400 IM er forbeholdt eldre junior- og seniorsvømmere.

ØVELSESOPPSETT – lørdag

Lørdag – 2000 og yngre				
Jenter		Gutter		
Øv.	Distanse	Øv.	Distanse	Klasse
1	200 Bryst	2	200 Bryst	2000-2003
3	50 Fri	4	50 Fri	2000-2003
5	100 Rygg	6	100 Rygg	2000-2003
7	50 Butterfly	8	50 Butterfly	2000-2003
9	100 Bryst	10	100 Bryst	2000-2003
11	4 x 50 Medley	12	4 x 50 Medley	2000-2003
13	100 Fri	14	100 Fri	2000-2003

Lørdag – 1999 og eldre				
Jenter		Gutter		
Øv.	Distanse	Øv.	Distanse	Klasse
15	200 Bryst	16	200 Bryst	1999 og eldre
17	50 Fri	18	50 Fri	1999 og eldre Lkj99-
29	100 Rygg	20	100 Rygg	1999 og eldre
21	50 Butterfly	22	50 Butterfly	1999 og eldre
23	100 Bryst	24	100 Bryst	1999 og eldre
25	4 x 50 Medley	26	4 x 50 Medley	1999 og eldre
27	200 Fly	28	200 Fly	1999 og eldre
29	100 Fri	30	100 Fri	1999 og eldre

ØVELSESOPPSETT - søndag

Søndag – 2000 og yngre				
Jenter		Gutter		
Øv.	Distanse	Øv.	Distanse	Klasse
31	400 Fri	32	400 Fri	2000-2003
33	200 Rygg	34	200 Rygg	2000-2003
35	100 IM	36	100 IM	2000-2003
37	50 Rygg	38	50 Rygg	2000-2003
39	4 x 50 Fri	40	4 x 50 Fri	2000-2003
41	200 IM	42	200 IM	2000-2003
43	50 Bryst	44	50 Bryst	2000-2003

Søndag – 1999 og eldre				
Jenter		Gutter		
Øv.	Distanse	Øv.	Distanse	Klasse
45	400 Fri	46	400 Fri	1999 og eldre
47	200 Rygg	48	200 Rygg	1999 og eldre
49	400 IM	50	400 IM	1999 og eldre
51	50 Rygg	52	50 Rygg	1999 og eldre
53	4 x 50 Fri	54	4 x 50 Fri	1999 og eldre
55	200 IM	56	200 IM	1999 og eldre
57	50 Bryst	58	50 Bryst	1999 og eldre

Velkommen!