



**Oslo Idrettslag Svømming**  
**ønsker velkommen til**

**OI OPEN**

**LANGBANE**

**20.-21. mai 2017**





# Velkommen til

## OI Open 20.-21. mai 2017

OI Svømming inviterer i henhold til NSF's terminliste og etter NSF's lover og regler til åpent stevne ved Tøyenbadet i Oslo.

OI Open er et stevne som har blitt arrangert i mange år, stevnet skal være en positiv arena for utøvere, trenere, ledere og foreldre. Tøyenbadet ligger sentralt i Oslo, i kort avstand fra kollektivt og hvor det også er rikelig med parkeringsplasser i området rundt svømmehallen.

Bassenget er 50 m langt og har 8 baner. Det benyttes elektronisk tidtaking og stevnet kan følges på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no).

Det vil være muligheter for innsvømming i forkant av stevnet. Vanntemperaturen er ca. 25 grader.

### **Beste svømmehilsener**

Stevneutvalget

Oslo Idrettslag Svømming

[stevne@oi-svomming.no](mailto:stevne@oi-svomming.no)

[www.oi-svomming.no](http://www.oi-svomming.no)



# OSLO IDRETTSLAG SVØMMING - Fokus på utvikling!

## Informasjon OI Open

### Påmelding sendes innen onsdag 10. mai til:

[stevne@oi-svomming.no](mailto:stevne@oi-svomming.no) som en Uni-p fil innen kl. 23.59. Påmeldinger blir bekrefetet.

Etteranmelding mot dobbel kontingent i ledige baner er mulig fram til lagledermøtet.

Stevnet er åpent for funksjonshemmede og Masters, i egne klasser i henhold til NSF sitt regelverk.

### Startkontingent

kr. 100,- pr individuelle start

Kr. 200,- per lagøvelse.

Svømmere født i 2007 betaler kr. 100,- uavhengig av antall starter.

Kontingent innbetales etter faktura, som sendes ut etter endt stevne.

### Stevneinndeling

Stevnet vil bli delt opp i 4 avdelinger hvor man skiller mellom Yngre (f.2004-2007) og eldre (2003 - o.e)

### Heatoppsett

Heatene blir satt opp etter påmeldingstid, uansett klasse untaksvis Masters som blir satt i eget heat der hvor det er nok påmeldte til å fylle et heat

### Premiering

1/3 premiering til 2006 og eldre.

Deltagerpremie til 2006-2007. Stafett premiering for 1.-3.plass. Ved eventuell lik sluttid gis det samme plassering.

Det vil bli delt ut bestemannspremie til beste jente og gutt i yngre og eldre etter FINA ranking.

### Kafeteria

Er åpen under hele stevnet hvor det vil være mulig å få kjøpt baguetter, pølser, frukt, minneralvann, kaffe, kaker, etc.

### Tidsplan (foreløpig):

**Lørdag** Yngre – stevnestart: 09:00

- Innsvømming: 08:00

- Lagledermøte: (felles) 08:00

- Dommermøte: 08:30

**Lørdag** – Eldre stevnestart: 15:00

- Innsvømming: 14:00

**Søndag** Yngre stevnestart: 09:00

- Innsvømming: 08:00

**Søndag** Eldre – stevnestart: 15:00

- Innsvømming: 14:00

### Annet

Av sportslig hensyn forbeholder vi oss retten til å begrense antall heat eller stryke øvelser dersom stevnet ikke lar seg gjennomføre innenfor fornuftig tidsramme, eventuelt fremskyve stevnestart. Dette vil meddeles påmeldte klubber gjennom e-post om det blir nødvendig.

### Kontaktpersoner

#### Stevneansvarlig:

Hans Jacob Stuebner

[hans.jacob@oi-svomming.no](mailto:hans.jacob@oi-svomming.no)

tel. 45 20 89 29

#### Påmeldingsansvarlig:

Hans Jacob Stuebner

[stevne@oi-svomming.no](mailto:stevne@oi-svomming.no)

tel. 45 20 89 29



# OSLO IDRETTSLAG SVØMMING - Fokus på utvikling!

## Øvelser OI Open

Lørdag morgen - yngre (2004-2007)			
Jenter		Gutter	
Nummer	Øvelse	Nummer	Øvelse
1	4x50 fri	2	200 fri
3	200 fri	4	50 butterfly
5	50 butterfly	6	200 bryst
7	200 bryst	8	100 rygg
9	100 rygg	10	200 fly
11	200 fly	12	800 fri
Lørdag ettermiddag - eldre (2003 - oe)			
Jenter		Gutter	
Nummer	Øvelse	Nummer	Øvelse
13	4x50 fri	14	200 fri
15	200 fri	16	50 butterfly
17	50 butterfly	18	200 bryst
19	200 bryst	20	100 rygg
21	100 rygg	22	200 fly
23	200 fly	24	400 IM 3 heat
25	1500 fri 3 heat		

Søndag morgen - yngre (2004-2007)			
Gutter		Jenter	
Nummer	Øvelse	Nummer	Øvelse
26	4x50 fri	27	100 fri
28	100 fri	29	50 bryst
30	50 bryst	31	200 IM
32	200 IM	33	100 bryst
34	100 bryst	35	50 fri
36	50 fri	37	800 fri
Søndag ettermiddag - eldre (2003 - oe)			
Gutter		Jenter	
Nummer	Øvelse	Nummer	Øvelse
38	4x50 fri	39	100 fri
40	100 fri	41	50 bryst
42	50 bryst	43	200 IM
44	200 IM	45	100 bryst
46	100 bryst	47	50 fri
48	50 fri	49	400 IM 3 heat
50	1500 fri 3 heat		

**Velkommen til OI Open 20.-21. mai 2017**