

# Asker Svømmeklubb

Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann



## Asker Vårstevne 2017

26. – 28. mai

Risenga svømmehall

*Med NSF's godkjenning, og i henhold til NSF's lover og regler, inviterer Asker svømmeklubb til approbert stevne fredag 26. mai til søndag 28. mai 2017. Stevnet foregår i Risenga svømmehall, Bragesvei 8, 1372 Asker. Det er gratis parkering. Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 27 grader. Terapibassenget vil være åpent for inn- og utsvømming under stevnet. Det er elektronisk tidtaking, og stevnets resultater, startlister, heatlister, tidsskjema og øvrig informasjon blir kontinuerlig oppdatert og kan følges på livetiming - [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no)*

*Stevnet er åpent for utøvere født 2008 og tidligere, masters og funksjonshemmede.*

### Tidsskjema

	Fredag	Lørdag	Søndag
Lagledermøte		8.00	
Innsvømming	16.30	8.00	8.00
Stevnestart	17.30	9.00	9.00
Foreløpig est. slutt	21.30	18.00	15.00

Vi tar forbehold om endringer av starttidspunkt lørdag og søndag. Følg med på livetiming.



# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

## Klasseinndeling:

Stevnet er åpent for utøvere født 2008 og eldre, masters og funksjonshemmede.

Mastersklasse fremgår ikke i den elektroniske påmeldingsfila, for svømmere som skal starte i mastersklasse må dette derfor angis i e-posten med påmeldingen.

## Påmelding og premiering:

Samlet påmelding fra klubbene sendes fortrinnsvis i Prima-format (Stevnebørsen, Victoria) til [svomme@gmail.com](mailto:svomme@gmail.com) innen **torsdag 18. mai 2016 kl. 24.00**. Alle påmeldinger kvitteres med e-post. Ønske om etterpåmeldinger sendes samme e-postadresse som påmelding, og tas inn hvis plass.

Startkontingent faktureres klubbene etterskuddsvis. Spesifisert faktura blir sendt elektronisk til den som har sendt påmeldingen, videresend om nødvendig til klubbens betalingsansvarlig.

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 1500m er påmeldingstid obligatorisk, svømmere uten påmeldt tid på disse distansene kan bli strøket fra øvelsene.

Startkontingent kr. 100,- pr. individuell start og kr. 200,- pr. stafettlag. 2007 og 2008-klassen betaler kr. 100,- uavhengig av antall øvelser. Etterpåmeldinger belastes dobbel startkontingent.

For øvelser 200m eller lengere vil det om nødvendig bli innført heatbegrensninger for å avvikle stevnet innenfor oppsatte tidsrammer. Svømmere i årsklasse 2004 og eldre vil i så fall bli strøket etter påmeldt tid i hver årsklasse i forhold til antall påmeldte i klassen.

1/3 premiering i individuelle øvelser til alle årsklasser, senior, mastersklasse og funksjonshemmede med unntak av klasse 2007 og 2008. For disse klassene gis en deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2006 og 2005 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 ved stevnets slutt. Premier for stafetter ved premieseremoni iht tidskjema.

Besteklubbpremiering vil baseres på summen av FINA-poeng for de 5 beste individuelle resultatene fra 5 ulike utøvere i hver klubb. 1.plass er gavekort på SEK6000 fra OLKA Sportsresor, 2.plass SEK4000 og 3.plass SEK2000.

## Lagledermøte:

Lagledermøte holdes lørdag klokka 08.00. Lagledere eller andre som har spørsmål på fredag eller etter lagledermøte lørdag bes henvende seg til stevnekontoret som er åpent for spørsmål og henvendelser under hele stevnet. Strykninger og stafettlag registreres av klubbene selv på livetiming.medley.no eller ltomobil.medley.no. Klubbene får tilsendt passord etter utløpt påmeldingsfrist.

## Kontaktpersoner:

Påmelding: Torbjørn Sund, e-post: [svomme@gmail.com](mailto:svomme@gmail.com) mobil: 905 59 712

Stevneleder: Morten Tronstad, e-post: [morten@ttm.no](mailto:morten@ttm.no) mobil: 957 07 465

## Kafeteria:

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



# Asker Svømmeklubb

*Trivsel, Trygghet og Prestasjon i vann*

## Øvelsesoppsett:

### Fredag 26. mai – langdistanse

Starter kl.17.30 med innsvømming fra kl.16.30.

Øvelse 1	1500m fri gutter (2005 og eldre)	Øvelse 2	1500m fri jenter (2005 og eldre)
Øvelse 2	800m fri gutter (2006 og eldre)	Øvelse 4	800m fri jenter (2006 og eldre)

### Lørdag 27. mai – sprint

Starter kl.9.00 med innsvømming fra kl.8.00. Lagledermøte kl.8.00

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*
<b>Pause 30 min og Premiering stafett</b>			
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*
<b>Premiering stafett</b>			

### Søndag 28. mai – mellomdistanse

Starter kl.9.00 med innsvømming fra kl.8.00.

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

\* Stafettene premieres i klassene Yngre junior (13 år og yngre) og Senior. Klubber kan stille med blandede lag på tvers av årsklasser men blir da klassifisert i klassen for eldste svømmer på laget.