



Til: Norges Svømmeforbund, Akershus Svømmekrets, Oslo svømmekrets, Østfold svømmekrets, Dommer- og autorisasjonsutvalget samt svømmeklubbene.

INVITASJON

FOLLO OPEN 2017

25. og 26. november 2017

Ås IL Svømming og Ski Svømmeklubb har gleden av å invitere til Follo Open 2017. I henhold til terminlisten og NSF's lover og regelverk, arrangeres approbert svømmestevne i Nordbytnun Svømmehall lørdag 25. og søndag 26. november 2017.

Stevnet går over to dager med fire avdelinger, og programmet omfatter alle offisielle individuelle øvelser i tillegg til to stafetter. Stevnestart begge dager kl 10:00. Innsvømming fra kl 08:30, og i pausen mellom avdelingene.

Stevnet er åpent for årsklasse født 2008 og tidligere, Masters og integrerte.

Bassenget er 25 m langt, har 6 baner og holder ca 27 grader.

Startkontingent og premiering

Startkontingent kr 100,- for individuelle starter, og 200 for lagstarter. For klasse 2007 og 2008 betales bare kr 100,- uansett antall starter. Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel startkontingent. Premiering i individuelle øvelser er 1/3 med unntak av klassene 2007 og 2008, som får én deltagerpremie for hele stevnet. Klassene 2005 og 2006 får deltagerpremie og 1/3 premiering. Stafetten på lørdag premieres med medaljer til de tre beste lagene i klassene. Ski-stafetten søndag premieres med vandrepokal til vinnerlaget.

Det settes også opp en vandrepokal – Follo sprinten – til beste utøver på utvalgte distanser – se statutter inntatt nedenfor. Premieutdeling for Follo sprinten og Ski-stafetten skjer i hallen umiddelbart etter stevneslutt.

Påmelding

Påmelding skjer ved oversendelse av UNI_P-fil og tekstfil til stevne.ski@live.no innen 17. november kl 20:00.

Det tas forbehold om heatbegrensninger og/eller blandede heat på enkelte øvelser dersom det skulle være nødvendig for gjennomføringen av stevnet.

Lagledermøte – strykninger – etteranmeldinger

Ordinært lagledermøte begge dager kl 08:30. Strykninger og ønske om etteranmeldinger kan sendes stevne.ski@live.no fortløpende frem til fredag 24. november kl 18:00. Forutsatt ledig plass vil etteranmeldte innplasseres på lagledermøtet, prioritert etter tidspunkt for mottak av etteranmeldelsen.

På lagledermøtet søndag vil det bli gitt status for Follo sprinten etter at 3 av 5 øvelser er unnagjort.

Kafeteria

Det er kafeteria med god plass og overføring fra livetiming, og det vil være salg av utstyr fra swimshop.

Overnatting

Vi har et samarbeid med Thon Hotell Ski som tilbyr idrettspriser for overnatting. Ta kontakt med oss dersom det er behov for overnatting. Hotellet ligger mindre enn 10 minutters kjøring fra hallen.

Øvelsesoppsett

Lørdag 25. november kl 10:00

1.	800 Fri	Jenter
3.	200 Rygg	Jenter
5.	50 Butterfly	Jenter
7.	100 Fri	Jenter
9.	200 IM	Jenter

2.	800 Fri	Gutter
4.	200 Rygg	Gutter
6.	50 Butterfly	Gutter
8.	100 Fri	Gutter
10.	200 IM	Gutter

Pause / Innsvømming

11.	400 Fri	Jenter
13.	100 Bryst	Jenter
15.	50 Rygg	Jenter
17.	200 Butterfly	Jenter
19.	4 x 50 Fri	Jenter

12.	400 Fri	Gutter
14.	100 Bryst	Gutter
16.	50 Rygg	Gutter
18.	200 Butterfly	Gutter
20.	4 x 50 Fri	Gutter

Søndag 26. november kl 10:00

21.	1500 Fri	Jenter	22.	1500 Fri	Gutter
23.	100 Rygg	Jenter	24.	100 Rygg	Gutter
25.	50 Bryst	Jenter	26.	50 Bryst	Gutter
27.	100 IM	Jenter	28.	100 IM	Gutter
29.	50 Fri	Jenter	30.	50 Fri	Gutter

Pause / Innsvømming

31.	400 IM	Jenter	32.	400 IM	Gutter
33.	200 Bryst	Jenter	34.	200 Bryst	Gutter
35.	100 Butterfly	Jenter	36.	100 Butterfly	Gutter
37.	200 Fri	Jenter	38.	200 Fri	Gutter
39.	Ski-stafetten (vandrepokal) *				Mix

* Ski-Stafetten svømmes slik:

Hvert lag består av 3 svømmere av hvert kjønn fra samme klubb.

1. etappe: 50 Butterfly 2004 og eldre
2. etappe: 50 Fri 2005 og yngre
3. etappe: 100 Rygg 2004 og eldre
4. etappe: 50 Fri 2005 og yngre
5. etappe: 150 Bryst 2004 og eldre
6. etappe: 50 fri 2005 og yngre

Ryggetappen startes med stup fra pallen.

Tidligere vinnere av Ski-stafetten (5 napp gir pokalen til odell og eie):

2009: Ås IL
2010: Ås IL
2011: Ås IL
2012: Ullensakersvømmerne
2013: Ski Svømmeklubb
2014: Ski Svømmeklubb
2015: Ås IL
2016: Ski Svømmeklubb

Statutter for vandrepokal - Follo sprinten

1. Disse statutter gjelder for vandrepokalen **Follosprinten**, premie ved Follo Open, approbert stevne som skal arrangeres årlig av Ås IL Svømming og Ski Svømmeklubb i fellesskap. Det er lagene som oppstiller vandrepokalen.
2. Statuttstyret består av styreleder Ås IL Svømming, styreleder Ski Svømmeklubb og stevneleder for Follo Open.
3. Pokalen er satt opp som premie til den klubben som har den svømmeren med beste sammenlagte resultat (beregnet etter FINA-poeng) på følgende øvelser:
 - a. 50 m fri
 - b. 50 m bryst
 - c. 50 m rygg
 - d. 50 m butterfly
 - e. 100 m fri

Det er svømmerens fire beste øvelser som teller med. Alle svømmere som er meldt på i minst fire av disse øvelsene er automatisk med i konkurransen om vandrepokalen.
4. Pokalen deles ut basert på individuelle prestasjoner fra én svømmer, men det er svømmerens klubb som får napp i pokalen. Første klubb som får tre napp vinner pokalen til odell og eie.
5. Klubben som vinner pokalen får denne med seg fra stevnet, og er ansvarlig for å bringe denne tilbake til neste års stevne etter avtale med stevneleder.
6. Ås IL Svømming og Ski Svømmeklubb påtar seg i fellesskap å sørge for at pokalen settes opp på et av klubbenes egne stevner dersom man på et tidspunkt slutter å arrangere Follo Open som et felles stevne.

Statuttene er godkjent av styret i Akershus Svømmekrets 18. september 2017.