



Invitasjon til SOLA OPEN 2018

Åpent stevne i Dysjalandshallen svømmehall Søndag 18 Mars 2018.

Stevnet avholdes med godkjenning av NSF og i henhold til NSF's lover og regler

Innsømming: kl. 09.00

Lagledermøte: kl. 09.15 (kun kort info møte, strykninger som nedenfor)

Stevnestart: kl. 10.00

Bassenget: 25 m, oppvarmet, 6 baner med bølgebrytende baneskiller.

Tidtaking: Elektronisk tidtaking og livetiming.

Påmelding: Elektronisk påmelding (PRIMA-format) sendes til pamelding@rogsk.no innen Mandag 12.Mars 2018.

Etter anmelding i ledige baner mot dobbel startkontingent.
Heatliste vil bli lagt ut på livetiming.medley.no

Strykninger/lagoppsett: Strykninger og lagoppsett levers så snart som mulig ltmobil.medley.no,

Klasser: Alle årsklasser f.o.m. 2009 t.o.m. senior samt masters
Årsklassene 2008 og 2009 har kun anledning til å svømme 50/100 m.
Sola sk oppfordrer alle klubber til å ikke melde på 2009 svømmere som ikke er godt forberedt for øvelsen.

Premiering: 1/3 premiering fra og med årsklasse 2007, stafett en klasse.
Deltakerpremie for årsklassene 2007-2009

Startkontingent: Kr 100,- pr. individuelle øvelse og kr 200,- pr. lag.
Kr 100,- pr. deltaker for årsklasse 2008/2009

Startkontingent innbetales på konto nr. **3633 53 96019**

innen 16 Mars 2018

Betaling merkes med 'Sola Open 2018 og klubb'

Eventuelle spørsmål ang. påmeldingen kan rettes til Eystein Hillesund, pamelding@rogsk.no, andre spørsmål kan rettes til Vibecke Høie, mobil 99737645.

Etter stevnets slutt, vil resultatlistene bli lagt ut på www.medley.no

NB! En har verken lov til å spise eller drikke (kun vann) inne i svømmehallen, og det er kun lov å gå med innesko inne i hallen. Går en ut av svømmehallen må man bytte sko.

Øvelser:

1	200 m fri	Jenter	10	200 m IM	Jenter
2	200 m fri	Gutter	11	200 m IM	Gutter
3	50 m bryst	Jenter	12	25 kick, 25 fri *	Jenter
4	50 m bryst	Gutter	13	25 kick, 25 fri *	Gutter
5	50 m fri	Jenter	14	100 m fri	Jenter
6	50 m fri	Gutter	15	100 m fri	Gutter
7	100 m rygg	Jenter	16	50 m butterfly	Jenter
8	100 m rygg	Gutter	17	50 m butterfly	Gutter
9	4x50 m fri mix stafett	Jenter/Gutter(2+2)	18	100 m bryst	Jenter
	Pause 30 min		19	100 m bryst	Gutter

*50 m øvelse som består av 25m kick og 25 fri

KAFETERIA MED GODT UTVALG I MAT OG DRIKKE.

Vi ønsker svømmere, dommere, ledere og publikum hjertelig velkommen.

Med vennlig hilsen
For **SOLA SVØMMEKLUBB**
Styret

Sola Sport & Fritid

sport 1
ekte sport.

