

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

INVITASJON

FOLLO OPEN 2019 – LÅMØ-KVALIK

19. og 20. januar 2019

Ås IL Svømming og Ski Svømmeklubb har gleden av å invitere til Follo Open 2019. I henhold til terminlisten og NSF's lover og regelverk, arrangeres approbert svømmestevne i Nordbytn Svømmehall lørdag 19. og søndag 20. januar 2019.

Stevnet går over to dager med fire avdelinger, og programmet omfatter de fleste offisielle individuelle øvelsene i tillegg til to stafetter. Stevnestart lørdag kl 11:00, søndag kl 10:00. Innsvømming halvannen time før stevnestart, samt i pausen mellom avdelingene.

Stevnet er åpent for årsklasse født 2010 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 2009 og 2010 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 2009 og 2010, som får én deltagerpremie for hele stevnet. Klassene 2007 og 2008 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.

Vandrepokalen Follo sprinten går til beste utøver på utvalgte distanser – se statutter inntatt nedenfor. Det blir separat premieutdeling i hallen for Follo sprinten og Ski-stafetten.

Påmelding

Påmelding skjer ved oversendelse av UNI_P-fil og tekstfil til assvom@gmail.com innen 9. januar 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

Lagledermøte lørdag kl 09:30. Strykninger og ønske om etteranmeldinger kan sendes stevne.ski@live.no fortløpende frem til fredag 18. januar kl 18:00. Forutsatt ledig plass vil

etteranmeldte innplasseres på lagledermøtet, prioritert etter tidspunkt for mottak av etteranmeldelsen.

Kafeteria

Det er kafeteria med god plass og overføring fra livetiming.

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 19. januar kl 11:00

1.	400 Fri	Jenter
3.	50 Bryst	Jenter
5.	400 IM	Jenter
7.	100 Rygg	Jenter
9.	800 Fri	Jenter

2.	400 Fri	Gutter
4.	50 Bryst	Gutter
6.	400 IM	Gutter
8.	100 Rygg	Gutter
10.	800 Fri	Gutter

Pause / Innsvømming

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

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

Søndag 20. januar kl 10:00

21.	50 Fri	Jenter	22.	50 Fri	Gutter
23.	100 IM	Jenter	24.	100 IM	Gutter
25.	50 Butterfly	Jenter	26.	50 Butterfly	Gutter
27.	200 Rygg	Jenter	28.	200 Rygg	Gutter
29.	Ski-stafetten (vandrepokal) *				Mix

Pause / Innsvømming

30.	100 Fri	Jenter	31.	100 Fri	Gutter
32.	200 Butterfly	Jenter	33.	200 Butterfly	Gutter
34.	100 Bryst	Jenter	35.	100 Bryst	Gutter
36.	200 IM	Jenter	37.	200 IM	Gutter

* Ski-Stafetten svømmes slik:

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

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| 1. etappe: 50 Butterfly 2005 og eldre | 2. etappe: 50 Fri 2006 og yngre |
| 3. etappe: 100 Rygg 2005 og eldre | 4. etappe: 50 Fri 2006 og yngre |
| 5. etappe: 150 Bryst 2005 og eldre | 6. etappe: 50 fri 2006 og yngre |

OBS: Ryggetappen startes med stup fra pallen.

Vandrepokalene – tidligere vinner

Ski-stafetten (5 napp til samme klubb)

Follosprinten (3 napp til samme klubb)

2009: Ås IL Svømming	2017: Ski SK, Dag Johan Fjelde
2010: Ås IL Svømming	2018: Ikke arrangert
2011: Ås IL Svømming	
2012: Ullensakersvømmerne	
2013: Ski Svømmeklubb	
2014: Ski Svømmeklubb	
2015: Ås IL Svømming	
2016: Ski Svømmeklubb	
2017: Ski Svømmeklubb	
2018: Ikke arrangert	

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 odel 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.