

Skjetten, april 2019.

Til
Svømmeklubbene,
Norges Svømmeforbund,
Akershus Svømmekrets.

Sommerstevne 2019 Nebbursvollen – Lillestrøm

Siste stevne SSK Skjetten Svømming arrangerer før vi bytter navn til Triton Lillestrøm svømme- og tritlonklubb

Approbert stevne lørdag 22. juni 2019

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har SSK Skjetten Svømming gleden av å invitere svømmere **født 2010 og tidligere** til vårt Sommerstevne på Nebbursvollen friluftsbad. Stevnet er åpent for master, sr. og jr. De som skal påmeldes som Master, må skrive dette i påmeldingen.

Stevnet vil foregå på Nebbursvollen friluftsbad, Badeveien, 2003 Lillestrøm. Det vil bli elektronisk tidtaking med livetiming på internett.

Nebbursvollen Friluftsbad består av 3 bassenger. Et 50 m konkurransebasseng, øvingsbasseng til inn- og utsvømming og et plaskebasseng. Badet er et utpreget «familiebad» med store friarealer, vannsklier, dusj/toalettanlegg, områder for lek og ballspill, grillmuligheter, picknic-område, sandvolleybane, kiosk og lekeplass. Det vil være mulig å bruke anlegget og alle fasiliteter under stevnet og derfor koster inngangen 100kr for voksne mens svømmere er gratis.

Vi vil gjøre vårt beste for å skape god stemning og en fin sportslig ramme rundt stevnet.

TIDSPLAN:

Lagledermøte	kl. 15
Innsvømming	kl. 15
Stevnestart	kl. 16

ØVELSESUTVALG:

Se stevneoppsett på siste side.

PREMIERING:

- 1/3 premiering for 2008 til senior
- Svømmere født 2007-2010 får en deltakerpremie for hele stevnet. Resultatene sorteres alfabetisk.
- På stafettene gis det premie til 1., 2. og 3.plass.



- Bestemannspremie til en gutt og en jente født 2006-2008 og i 2005 og eldre med sammenlagt høyest poengsum i øvelsen 200 medley og 50 fri premieres med et gavekort fra www.klubben.no.

HEATBEGRENSNING:

Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat eller stryke enkelte øvelser ved stor deltakelse.

STARTKONTINGENT:

Kr. 100,- pr. individuell start, kr. 200,- pr. lag i stafettene.

For svømmere født 2010 og 2009 betaler kun kr 100,- uansett antall starter.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet. Send e-postadresse for faktura sammen med påmelding.

PÅMELDING:

Påmeldingene sendes til stevne@ssk.no og må være klubben i hende senest fredag **14. juni 2017**.

Påmeldinger (også etteranmeldinger) skal sendes fra klubbens påmeldingsansvarlige, individuelle påmeldinger fra svømmere eller foreldre bør unngås. Alle påmeldinger kvitteres med e-post. Får man ikke svar er sannsynligvis påmeldingen ikke mottatt.

Etteranmelding meldes (til og med dagen før stevnet) til stevne@ssk.no, prioriteres i den rekkefølgen de mottas, og tas med hvis stevneledelsen anser at det er plass. På stevnedagen leveres etteranmeldinger skriftlig på stevnekontoret senest 90 minutter før stevnestart. Etteranmeldinger belastes med dobbel startkontingent.

LAGLEDERMØTE, STRYKNINGER OG LAGOPPSETT

Lagledermøte avholdes lørdag kl. 15.00. Strykninger og lagoppsett for stafett skal fortrinnsvis gjøres av klubbene selv på www.livetiming.no (eller på sidene tilpasset for mobile enheter på ltmobil.medley.no).

Klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpet av påmeldingsfristen.

Merk at strykninger og etteranmeldinger ikke tas på lagledermøtet.

Rangerte startlister og tidsskjema legges ut på www.livetiming.no etter utløpet av påmeldingsfristen, og oppdateres ved behov.

For å effektivisere stevneavviklingen og unngå halvfulle heat oppfordrer vi klubbene og svømmerne til å melde inn strykninger så snart som mulig.

KAFETERIA:

Stevnet vil ha kafeteria med salg av mat som burgere, pølser, salater og drikke under stevnet.

SPØRSMÅL:

Marcel Rosenberg: E-post: svømming@ssk.no , tlf.: 980 35 597



ØVELSESOPPSETT:**Lørdag 22. juni kl 16.00**

Øvelse 1	200 medley – menn*	Øvelse 2	200 medley – kvinner*
Øvelse 3	100 fri – menn	Øvelse 4	100 fri – kvinner
Øvelse 5	200 bryst – menn	Øvelse 6	200 bryst – kvinner
Øvelse 7	100 fly – menn	Øvelse 8	100 fly – kvinner
Øvelse 9	50 fri – menn*	Øvelse 10	50 fri – kvinner*
Øvelse 11	50 rygg – menn	Øvelse 12	50 rygg – kvinner
Øvelse 13	4x50 fri – menn	Øvelse 14	4x50 fri – kvinner

Pause med premieutdeling

* Bestemannspremie

Øvelse 15	50 bryst – menn	Øvelse 16	50 bryst – kvinner
Øvelse 17	50 fly – menn	Øvelse 18	50 fly – kvinner
Øvelse 19	100 br – menn	Øvelse 20	100 br – kvinner
Øvelse 21	200 fri – menn	Øvelse 22	200 fri – kvinner