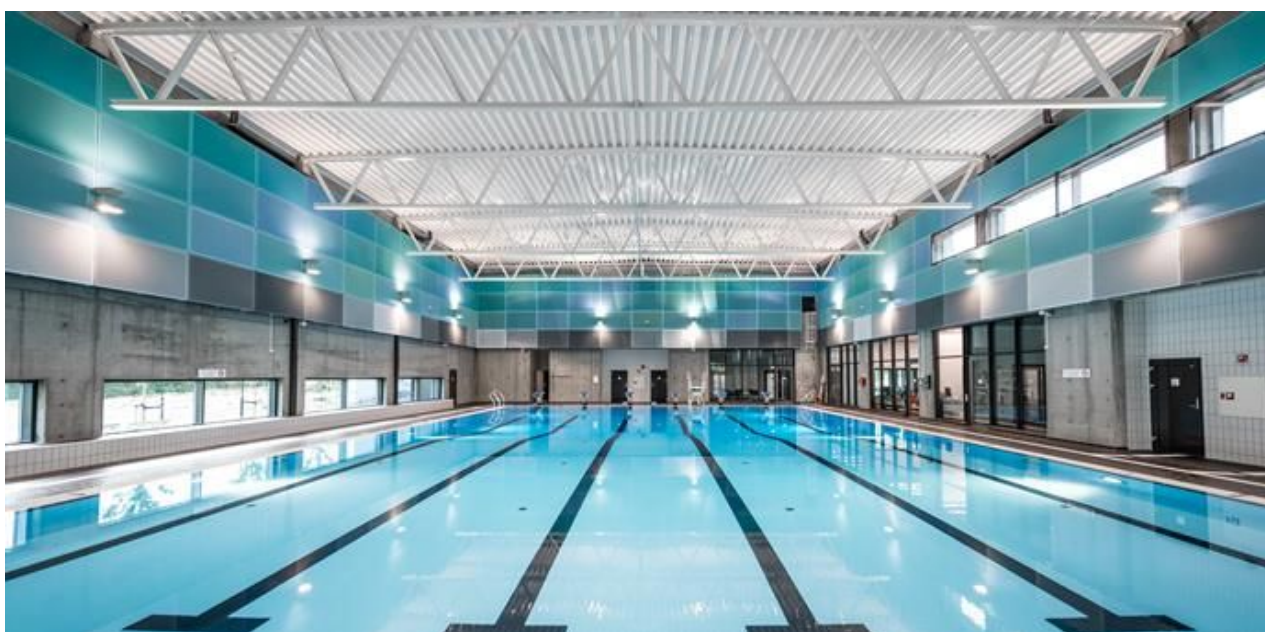


Stavanger Svømmeklubb ønsker herved velkommen til

SOMMERSTEVNE

Lørdag 22. juni 2019 i Hundvåg Svømmehall



STAVANGER
SVØMMEKLUBB

Invitasjon til Sommerstevne 2019

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler, har Stavanger Svømmeklubb gleden av å invitere svømmere født i 2010 og eldre, inkludert masters og parasvømmere til åpent stevne i Hundvåg Svømmehall lørdag 22. juni 2019.

Idretten skal være åpen og inkluderende

Fattigdom fører til at barn ekskluderes fra sosiale, kulturelle og idrettslige arenaer som kan føre til økt opplevelse av å ikke høre til. Dessverre er antall barn og unge som vokser opp i lavinntektsfamilier økende. Som svømmeklubb vet vi at medlemskontingent, treningsavgift, reiser og forventninger til utstyr kan hindre barn og unge fra deltakelse i svømming.

Stavanger Svømmeklubb ønsker å bidra til at barn og unge får muligheten til å svømme og oppleve gleden det gir, uten at økonomi hindrer dem fra å delta. Derfor inviterer Stavanger Svømmeklubb til gratis svømmestevne.

Sted: Hundvåg Svømmehall, Austbøgeilen 35, 4085 Hundvåg

Dato: Lørdag 22. juni 2019

Stevnestart: 11:00

Innsvømming: 10:00 til 11:00 og i pausen mellom øktene.
Vi tar forbehold om endring av starttidspunkt ved stor deltagelse.

Basseng: 25 meter ferskvann, 6 baner med bølgebrytende baneskiller, ca. 27 grader og påbudt med badehette.

Tidtaking: Elektronisk tidtaking og vi kjører livetiming.

Premiering: Deltakerpremie til alle i 2007, 2008, 2009 & 2010 klassene +1/3 premiering til årsklasse 2008 og eldre. Parasvømmere svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser. Vandrepokal til beste stafettlag.

Påmelding: **Frist: tirsdag 18. juni 2019.** Sendes elektronisk i NSF standard påmeldingsformat til Øyvind Sigvaldsen: pamelding@rogsk.no med "Påmelding Sommerstevne 2019 <din klubb>" i emnefeltet. Spørsmål vedrørende påmelding rettes til Øyvind på samme email.

Etterpåmelding: Ved ledig plass i heat, ta direkte kontakt med tidtakersjef i god tid før stevne start eller i pausen.

Startkontingent: **GRATIS 😊**

Lagledermøte: Kort info møte ca. 10:15.

Strykninger: Strykninger og lagoppsett leveres på ltmobil.medley.no fortløpende og så snart som mulig. Dette kan utføres på en smart telefon, iPad eller PC. Klubbene vil få utdelt passord ved påmelding og på lagledermøte. Det er gratis internett i Hundvåg Svømmehall.

Tidsskjema: Tidsskjema for stevnet, inkludert estimert start for hver øvelse vil være tilgjengelig etter påmeldingsfristens utløp. All informasjon om stevnet blir lagt ut på <http://livetiming.medley.no>

Er du dommer? Er du dommer og skal være med din klubb til Sommerstevnet 2019? Da setter vi stor pris på om du kan tenke deg å stille som dommer på en eller flere økter. Ta kontakt med dommeransvarlig Line Dickhausen på mail: line.dickhausen@lyse.net Eventuell overnatting/lange reiser på reiseregning skal forhåndsgodkjennes av arrangør.

Rogaland Svømmekrets henstiller dommere å stille gratis på dette stevnet siden det er gratisstevne og det heller ikke er parkeringsavgift.

Servering: Åpen cafeteria under hele stevnet hvor det blir servert varm og kald mat, drikke og kaker. Hvis været tillater det går grillen kontinuerlig på utsiden av hallen.

Spørsmål: Eventuelle spørsmål rettes til stevneansvarlig: Rune Småvik på email: rusm@equinor.com evt tlf: 48126975.

Øvelsesoppsett Sommerstevnet 2019:

Øvelse 1. 100 IM herrer	Øvelse 9. 50 fri herrer
Øvelse 2. 100 IM damer	Øvelse 10. 50 fri damer
Øvelse 3. 100 fri herrer	Øvelse 11. 100 fly herrer
Øvelse 4. 100 fri damer	Øvelse 12. 100 fly damer
Øvelse 5. 100 rygg herrer	Øvelse 13. 100 bryst herrer
Øvelse 6. 100 rygg damer	Øvelse 14. 100 bryst damer
Øvelse 7. 4x50 fri forsøk herrer	Øvelse 15. Superfinaler/utslagningsløp 4x50 herrer
Øvelse 8. 4x50 fri forsøk damer	Øvelse 16. Superfinale/utslagningsløp 4x50 damer

Pause med kort rekruttstevne (se side 4 i invitasjonen re. rekruttøvelser) +innsvøm til økt 2. Ca 60min

Superfinaler/utslagningsløpene i øvelse 15 og 16 kjøres med 6 beste lag fra forsøkene i øvelse 7. og 8. Deretter "Knock out" hvor 5 lag går videre, så 4 lag og til slutt 3 lag videre for å kåre ett vinnerlag som vinner vandrepokalen. Medaljene fordeles altså i heat 4. Start 5. minutter etter siste innslag og det er IKKE lov å endre svømmerne i lagene for hver runde.

Erfaring fra Sommerstevnene 2017/2018 er at disse utslagningsløpene er enormt lagbyggende og skaper utrolig god stemning i hallen, så vi oppfordrer klubbene til å melde på så mange lag som mulig slik at dette blir en nervepirrende duell vi sent vil glemme!!

NB! Arrangør forbeholder seg retten til å innføre heatbegrensinger på alle øvelser evt. stryke øvelser om nødvendig for å begrense varighet på stevnet. Eventuelle endringer vil bli lagt ut på <http://livetiming.medley.no> samt kommunisert til påmeldingsansvarlige i klubbene i god tid.

Invitasjon til Rekrutt Sommerstevne 2019

Som en fin avslutning av sesongen ønsker vi å invitere alle rekrutter født i 2011 og eldre fra regionen til ett kort og kjekt rekruttstevne som kjøres i pausen av det approberte stevnet. Vi legger opp til at dette skal være en sosial happening for rekruttene og en fin og positiv avslutning på deres sesong før dem tar sommerferie.

De svømmer en øvelse eller to, oppnår masse mestringsfølelse, får en fin premie og går ut og griller/spiser is i solen etterpå med svømmevennene sine. Dette gir dem forhåpentlig en fin avslutning av sesongen med masse positive minner som gjør at de gleder seg til å starte opp igjen i august ☺

Rekruttene og deres foresatte vil også få ett lite glimt av hva som venter dem videre i deres svømme karriere re. stevner om dem stiller litt før som tilskuere på det approberte stevnet. Det vil være dommere til stede også under rekruttløpene, men selvfølgelig ingen diskning.

Tidspunkt for rekruttstevne-start vet vi ikke før vi har fått inn påmeldingene til approbert stevne, men regner med at det blir mellom 12:00 og 13:00. Mer nøyaktig tid vil bli kommunisert klubbene stevneuken.

Alle deltakere på rekruttstevnet får deltakerpremie. Frister for påmelding og regler for etterpåmelding er samme som for det approberte stevnet. Også dette stevnet kjøres uten startavgift. Se side 2 i denne pdf'en for mer info om hva som skjer på Hundvåg 22. juni. Dette blir kjekt!!

Øvelsesoppsett Rekrutt Sommerstevnet 2019:

- Øvelse 1. 50 fri herrer
- Øvelse 2. 50 fri damer
- Øvelse 3. 50 rygg herrer
- Øvelse 4. 50 rygg damer
- Øvelse 5. 25 bryst herrer
- Øvelse 6. 25 bryst damer
- Øvelse 7. 4x50 mix

Da ønskes svømmere, trenere, dommere og alle andre interesserte
velkommen til en spennende dag i Hundvåg Svømmehall!



PRO:MELINGS AS

HITECVISION

Deloitte.



Mesterbakeren™