

Skjetten, januar 2019.

Til  
Svømmeklubbene,  
Norges Svømmeforbund,  
Akershus Svømmekrets.

# Meny Open 2019

## Skjetten svømmehall – Skjetten

**Approbert stevne lørdag 04. og søndag 05. mai 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 Meny Open 2019.

Stevnet vil foregå i Skjetten svømmehall, Skjettenveien 78 a, 2013 Skjetten.

Bassenget har 6 baner (med bredde 2,00m), er 25 m langt og har vanntemperatur på ca. 27 grader. Vi vil gjøre vårt beste for å skape god stemning og en fin sportslig ramme rundt stevne.

<b>TIDSPLAN:</b>	<b>Klassene 2006 - Senior</b>	<b>Klassene 2010 - 2007</b>
	Lørdag og søndag:	Lørdag og søndag:
<b>Lagledermøte</b>	09.00	-
<b>Innsvømming</b>	09.00	14.00
<b>Stevnestart</b>	10.00	15.00

### **ØVELSESUTVALG:**

Se stevneoppsett på siste side.

### **PREMIERING:**

1/3 premiering til alle årsklasser, unntatt 2009-2010. Det er deltakerpremier i årsklasse 2007-2010. På stafettene gis det premie til 1, 2 og 3.plass.

### **STARTKONTINGENT:**

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

Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent hvis stevneledelsen anser at det er plass.

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

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



## SSK Skjetten svømming

### LAGLEDERMØTE, STRYKNINGER OG LAGOPPSETT

Lagledermøte avholdes lørdag kl. 09.00 i kafeen i kjelleren på Skjetten svømmehall. Det er ikke lagledermøte på ettermiddagen eller på søndag, men stevnekontoret er åpent for spørsmål og henvendelser under hele stevnet. Strykninger skal fortrinnsvis gjøres av klubbene selv på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) (eller på sidene tilpasset for mobile enheter på [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no)). Klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpet av påmeldingsfristen. Etterpåmelding meldes til [stevne@ssk.no](mailto:stevne@ssk.no), prioriteres i den rekkefølgen de mottas, og tas med hvis stevneledelsen anser at det er plass. Merk at strykninger og etterpåmeldinger ikke tas på lagledermøtet. Strykninger og ønske om etterpåmeldinger kan leveres skriftlig på stevnekontoret senest 90 minutter før start på avdelingen. Rangerte startlister og tidsskjema legges ut på [www.livetiming.no](http://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 som mulig.

### PÅMELDING OG HEATBEGRENSNING:

Påmelding sendes fortrinnsvis i Prima-format (Stevnebørsen, Victoria) til [stevne@ssk.no](mailto:stevne@ssk.no) innen **mandag den 22.april 2019 kl.24.00**. Påmeldinger (også etterpåmeldinger) 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.

Vi oppfordrer til at alle meldes på med tid. Hvis offisiell tid fra approbert stevne i perioden 22.04.2018 – 22.04.2019 finnes skal denne oppgis, hvis ikke benyttes stipulert tid slik G22A6 gir anledning til. På 200- og 400-meterne er påmeldingstid obligatorisk. Påmelding uten tid på disse øvelsene kan bli avvist. Av hensyn til forsvarlig stevneavvikling forbeholder vi oss rett til å begrense antall heat. 800 meter fri vil bli begrenset til 6 heat til sammen. Eventuell heatbegrensning, strykning av øvelse og/eller forskyvning av starttidspunkt for hver avdeling blir avgjort etter utløpet av påmeldingsfristen. Informasjon om dette blir lagt ut på [livetiming.no](http://livetiming.no), og berørte klubber/svømmere vil bli kontaktet.

### SPØRSMÅL:



Skjettensenteret



Skjettensenteret

Marcel Rosenberg: E-post: [svømming@ssk.no](mailto:svømming@ssk.no) , tlf.: 980 35 597

#### KAFETERIA:

SSK Skjetten svømming vil ha kafeteria med salg av mat og drikke under stevnet.

#### ØVELSESOPPSETT:

##### Lørdag 04.mai stevnestart kl 10.00 - klasse 2006 - Senior

Øvelse 1	50 fri – menn	Øvelse 2	50 fri – kvinner
Øvelse 3	200 rygg – menn	Øvelse 4	200 rygg – kvinner
Øvelse 5	50 bryst – menn	Øvelse 6	50 bryst – kvinner
Øvelse 7	200 fri – menn	Øvelse 8	200 fri – kvinner
Øvelse 9	50 rygg – menn	Øvelse 10	50 rygg – kvinner
Øvelse 11	200 butterfly – menn	Øvelse 12	200 butterfly – kvinner

##### Lørdag 04.mai stevnestart kl 15.00 - klasse 2010 - 2007

Øvelse 13	50 fri – menn	Øvelse 14	50 fri – kvinner
Øvelse 15	100 rygg – menn	Øvelse 16	100 rygg – kvinner
Øvelse 17	50 butterfly – menn	Øvelse 18	50 butterfly – kvinner
Øvelse 19	100 bryst – menn	Øvelse 20	100 bryst – kvinner
Øvelse 21	50 rygg – menn	Øvelse 22	50 rygg – kvinner
Øvelse 23	100 butterfly – menn	Øvelse 24	100 butterfly – kvinner

##### Søndag 05.mai stevnestart kl 10.00 - klasse 2006 - Senior

Øvelse 25	800 fri – menn	Øvelse 26	800 fri – kvinner
Øvelse 27	50 butterfly – menn	Øvelse 28	50 butterfly – kvinner
Øvelse 29	4x50 fri – menn	Øvelse 30	4x50 fri – kvinner
Øvelse 31	200 bryst – menn	Øvelse 32	200 bryst – kvinner
Øvelse 33	400 medley – menn	Øvelse 34	400 medley – kvinner

##### Søndag 05.mai stevnestart kl 15.00 - klasse 2010 - 2007

Øvelse 35	400 fri – menn	Øvelse 36	400 fri – kvinner
Øvelse 37	50 bryst – menn	Øvelse 38	50 bryst – kvinner
Øvelse 39	4x50 fri – menn	Øvelse 40	4x50 fri – kvinner
Øvelse 41	100 medley – menn	Øvelse 42	100 medley – kvinner
Øvelse 43	100 fri – menn	Øvelse 44	100 fri – kvinner

