



Invitasjon til OBOS rekrutt
på Nordtvet bad
8. februar 2020

VELKOMMEN

I henhold til NSF's lover og regler har SK Speed Svømmegruppa gleden av å invitere svømmere født 2012 og tidligere til OBOS Rekrutt på Nordtvet Bad. Det benyttes elektronisk tidtaking og resultattavle med angivelse av øvelse og heat.

Bassenget

Nordtvet Bad har 25 m klorete ferskvannsbasseng med 6 baner, og vanntemperatur på ca. 27 °C.

Starttider

Innsvømming	08.00
Lagledermøte	08:10
Stevnestart	08:45

Tidsskjema for øvelsene vil bli lagt ut på våre nettsider (www.sk-speed.no) før stevnet.

Påmelding

Påmelding sendes **innen onsdag 29.januar** til stevne@sk-speed.no.

Spørsmål om annet rettes til Kristian Austveg, tlf 415 79 475 eller dagligleder@sk-speed.no

Startkontingent

Kr. 100,- pr. deltaker uavhengig av antall starter. Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel betaling.

Faktura sendes klubbene i etterkant av stevnet.

Premiering

Deltakerpremie til alle. Felles innmarsj og premieutdeling i pausen. Om noen må gå tidligere, så kan premie hentes i sekretariatet.

Sted

Nordtvet Bad i Gårdsveien 4 på Kaldbakken.

Kafeteria

Kafeteria vil være åpen under stevnet med salg av kaker, vafler, pølser, kaffe, m.m.

Øvelsesoppsett: (Maks 3 øvelser pr svømmer)

Øv.nr	Distanse	Kjønn	Øv.nr	Distanse	Kjønn
1.	100 fri	Jenter	2.	100 fri	Gutter
3.	25 bryst	Jenter	4.	25 bryst	Gutter
5.	25 rygg	Jenter	6.	25 rygg	Gutter
7.	4 x 50 fri stafett mix (valgfri fordeling av jenter og gutter)				
Pause med premieutdeling					
9.	25 fly	Jenter	10.	25 fly	Gutter
11.	25 fri	Jenter	12.	25 fri	Gutter
13.	50 bryst	Jenter	14.	50 bryst	Gutter
15.	50 rygg	Jenter	16.	50 rygg	Gutter

Velkommen til OBOS rekrutt 2020