



## Invitasjon til Ishavssvøm 2020

### Tromsø 8. og 9. februar

- Innbydelse** Tromsø svømmeklubb inviterer til Ishavssvøm i Tromsøbadet lørdag 8. og søndag 9. februar 2020. Ishavssvøm er et åpent stevne som arrangeres etter NSF's lover og regler. Stevnet er åpent for svømmere fra 9 år og eldre samt parasvømmere.
- Bassenget** Bassenget er et kloret ferskvannsbasseng. Det er 50 meter langt og har 10 baner med bølgebrytende banetau og «OL-paller» med reaksjonstid. Vanntemperatur er 27 grader celsius.
- Stevnestart** Lørdag 8. februar 2019:  
Formiddagsstevne starter klokken 1000.  
Ettermiddagsstevnet vil bli annonsert før pausen mellom formiddags- og ettermiddagsstevne.
- Søndag 9. februar 2019:  
Formiddagsstevnet starter klokken 0900.  
Ettermiddagsstevnet vil bli annonsert før pausen mellom formiddags- og ettermiddagsstevne.
- Innsvømming** Innsvømming lørdag: 08.00-09.45.  
Innsvømming søndag: 07.30-08.45  
Innsvømmingen i hovedbassenget 2. økt begge dager starter umiddelbart etter at pausesvøm er ferdig.
- Lagledermøte** Lagledermøte 1,5 time før stevnestart lørdag.
- Dommermøte** Dommermøte 45 minutter før stevnestart begge dager. Vi har behov for flere dommere og oppfordrer også dommere fra andre klubber til å melde seg. Gi beskjed via e-post til [merete.eriksen@no.pwc.com](mailto:merete.eriksen@no.pwc.com) dersom dere har dommere som kan stille på stevnet.

- Sekretariat** Sekretariatet i svømmehallen vil være bemannet fra lagledermøtets start til stevneslutt begge dager.
- Påmelding** **NB! Påmelding innen onsdag 29.januar 2020 klokken 24.00**  
Påmelding sendes via e-post til [stevne.tsk@gmail.com](mailto:stevne.tsk@gmail.com)  
Vi ber om at påmelding merkes i emnefeltet med Påmelding IS2020 <din klubb>  
Vi ber om at påmeldingen skjer elektronisk via påmeldingsfilen (UNI\_P). NFS sitt påmeldingsskjema kan også brukes. Skjemaet må inneholde svømmerens navn, fødselsår, øvelsesnummer og øvelse samt svømmeren sin tid på øvelsene.  
Husk å oppgi kontaktperson med telefonnummer.  
Dersom påmelding ikke sendes pr. e-post kan påmelding sendes pr post til Tromsø Svømmeklubb, postboks 103, 9251 Tromsø.
- Startavgift** Årsklasse 2010 og 2011 kr. 100,- uansett antall starter.  
Årsklasse 2009 og eldre kr. 100,- pr start.  
Lagstart kr. 200,-  
Startavgiften faktureres klubbene i ettertid av stevnet.
- Etteranmeldinger** Etteranmeldinger godtas mot dobbel startavgift. Etteranmeldinger lørdag og søndag meldes på lagledermøtet lørdag. Vi ber om at etteranmeldinger, som man vet om før lørdag, sendes på e-post til [stevne.tsk@gmail.com](mailto:stevne.tsk@gmail.com)
- Strykninger** Strykninger man vet om før lagledermøtet sendes på e-post til [stevne.tsk@gmail.com](mailto:stevne.tsk@gmail.com). Strykninger lørdag og søndag kan også meldes på lagledermøtet lørdag.
- Start- og heatlister** Startlistene deles ut på lagledermøtet og genereres til heatlister etter lagledermøtet. Heatlistene for lørdag og søndag kan hentes av lagleder i sekretariatet. Søndagens heatlister er tilgjengelig i sekretariatet før stevnestart søndag. Heaterlister til publikum finner man på <http://ltmobil.medley.no> – Ishavssvøm 2020.
- Klasseinndeling** Herrer/gutter: Senior, 2002, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 og 2011.  
Damer/jenter Senior, 2003, 2004, 2005, 2006, 2007, 2008, 2009, 2010 og 2011.
- Vi har egne klasser for parasvømmere etter NSF sine lover. Klassene må spesifiseres i påmeldingen for hver enkelt øvelse. Vi kan også sette opp mastersklasser hvis det er påmeldte.

<b>Forsøk og finale</b>	Øvelse 100 fri er inndelt i forsøk og finaleheat. Forsøksheatene avvikles lørdag ettermiddag. Det blir ett finaleheat pr kjønn. Det er 8 deltakere i hvert finaleheat.
<b>Premiering</b>	For årsklassene 2009 og eldre vil det være 1/3 premiering i hver årsklasse samt senior. Årsklassen 2010 og 2011 rangeres ikke og premieres med deltakerpremie til alle. Årsklassene 2008 og 2009 premieres med deltakerpremie i tillegg til 1/3 premiering.  Stafettene premieres med 1., 2. og 3.plass. Finalene på 100 fri premieres med 1500 kr til 1., 1000 til 2., og 500 til 3. plass.
<b>Bestemannspremie</b>	Det gis premier for beste dame-, herre, og parasvømmer. Vinneren beregnes ut fra høyeste totale poengsum på 3 øvelse, i henhold til FINA's poengtabell. Premieringen av beste parasvømmer skjer etter beregning gjennom "australsk modell". Bestemannspremie er på kr 3000,- for alle tre klasser.
<b>Stafetter</b>	I stafettene konkurreres det i en felles klasse for herrer/gutter og en felles klasse for damer/jenter. Isbryteren, 6x50 m butterfly, svømmes som mix-stafett, med 3 damer/jenter og 3 herrer/gutter på hvert lag. Isbryteren svømmes som en felles klasse. 4x50 fri svømmes som mix-stafett, med 2 damer/jenter og 2 herrer/gutter på hvert lag.
<b>Tidtaking</b>	Det er elektronisk tidtaking. Tromsø svømmeklubb bruker Victoria resultatservice. I tillegg blir det livetiming under Ishavssvøm. Etter stevnet vil Tromsø svømmeklubb oversende resultatene til medley.
<b>Kvalifiseringskrav</b>	Det er ingen kvalifiseringskrav til Ishavssvøm.
<b>1500 m fri</b>	Det vil bli maksimalt 2 heat for herrer/gutter og 2 heat for damer/jenter. Ved mange påmeldte vil påmeldt tid danne grunnlag for hvem som får svømme øvelsen. Er det flere enn 20 deltagere av hvert kjønn, og dette inkluderer deltakere uten påmeldt tid vil det bli benyttet loddtrekning for disse.
<b>Innmarsj</b>	Det vil gjennomføres defilering før stevnestart lørdag. Siste heat i hver øvelse har innmarsj.
<b>Overnatting</b>	Vi tilbyr overnatting på Mortensnes skole (210 plasser). Mortensnes skole ligger ca 20 minutter i gåavstand til Tromsøbadet. Det er mulig å kjøre fra Mortensnes og parkere ved Breivang/Grønnåsen skole.

Overnatting bestilles samtidig med påmelding til e-post  
[stevne.tsk@gmail.com](mailto:stevne.tsk@gmail.com)

Påmeldingen må inneholde antall personer det bestilles overnatting for pr. døgn. Det skal være minimum en voksen ansvarlig person over 18 år og navn samt telefonnummer på denne personen sammen med bestillingen overnatting. Pris pr. person pr. døgn er kr. 140,- som inkluderer frokost. Det er mulig å smøre seg lunsj på frokosten. Svømmerne må selv ta med liggeunderlag og sovepose.

Vi har fått informasjon om at det kan være skjeggekre/sølvkre på skolene i Tromsøområdet, vær obs på dette når dere tar inn koffert/bager hjemme.

#### **Hotell**

For tilbud på hotell, se helt nederst i invitasjonen. Prisene er høye på denne tiden av året da det er høysesong for nordlysturisme.

#### **Kafé/mat**

Tromsøbadet vil ha åpen kafe under hele stevnet. De tilbyr frisk, sunn og delikat mat.

Lørdag ettermiddag / kveld arrangerer vi pizzabuffet på Mortensnes skole. Pizza og drikke koster kr 135. Påmelding til pizzabuffet sendes sammen med påmeldingen til stevnet.

Tidspunkt for buffeten annonseres under stevnet, da det avhenger av stevneslutt. Vi håper flest mulig vil være med på pizzabuffeten på lørdagskvelden.

#### **Parkering**

Vi anbefaler alle å parkere gratis nede mellom Grønnåsen ungdomsskole og Breivang Videregående skole. Her er det 5 minutter å gå opp til Tromsøbadet. Utenfor Tromsøbadet er det betalt parkering hele helgen.

#### **Spørsmål**

Spørsmål kan rettes til stevneleder Mari Haavold, 92233327 og  
[maris64@hotmail.com](mailto:maris64@hotmail.com)  
[tromsoswimclub@gmail.com](mailto:tromsoswimclub@gmail.com) kan også brukes ved behov.

Følg stevne direkte på Livetiming:

<http://ltmobil.medley.no> eller <http://www.livetiming.no> - se Ishavssvøm 2020

Tromsø svømmeklubb er på Facebook:

<https://www.facebook.com/tskswimclub>

**Velkommen til herlige dager i Tromsøbadet!**

## Øvelsesoppsett

1.økt lørdag 8. februar Klokken 10.00			1.økt søndag 9. februar Klokken 09.00		
Øvelse nr.	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr.	Øvelse	Kjønn
1	100 fri forsøk	J/D	22	1500 fri	G/H
2	100 fri forsøk	G/H	23	1500 fri	J/D
3	200 bryst	J/D	24	200 IM	G/H
4	200 bryst	G/H	25	200 IM	J/D
5	50 rygg	J/D	26	50 fri	G/H
6	50 rygg	G/H	27	50 fri	J/D
<i>Pause 15 minutter</i>			28	100 butterfly	G/H
7	200 butterfly	J/D	29	100 butterfly	J/D
8	200 butterfly	G/H	30	4x100 lag IM	G/H
9	50 bryst	J/D	31	4x100 lag IM	J/D
10	50 bryst	G/H	<i>Pause med pausesvøm</i>		
11	200 rygg	J/D			
12	200 rygg	G/H			
13	4x50 fri mix stafett	2 av hvert kjønn			
<i>Pause med pausesvøm</i>					
2.økt lør 8. februar Tidspunkt annonseres			2. økt søndag 9. februar Tidspunkt blir annonsert		
14	400 fri	J/D	32	400 IM	G/H
15	400 fri	G/H	33	400 IM	J/D
16	100 bryst	J/D	34	100 rygg	G/H
17	100 bryst	G/H	35	100 rygg	J/D
18	50 butterfly	J/D	36	200 fri	G/H
19	50 butterfly	G/H	37	200 fri	J/D
<i>Pause 15 minutter</i>			38	Isbryteren 6x50 butterfly	3 av hvert kjønn
20	100 fri finale	J/D (ett heat)			
21	100 fri finale	G/H (ett heat)			

# Ishavssvøm 2020 pausesvøm

---

- Innbydelse:** Tromsø Svømmeklubb inviterer alle svømmere 14 år og yngre, og parasvømmere uansett alder til Ishavssvøm 2020 pausesvøm. Dette er ett uapprobert stevne som foregår i hovedpausene lørdag og søndag under Tromsø Open. Stevnet vil gå i 50-metersbasseng.
- Innsømming:** Innsømming direkte etter øvelse 13 lørdag og øvelse 31 søndag. 20 minutter oppvarming.
- Tidtaking:** Manuell tidtaking.
- Startavgift:** Kr 100 pr deltager uansett antall starter.
- Etteranmelding** Det godtas dessverre ikke etteranmeldinger.
- Premiering:** Deltakerpremie til alle svømmere.
- Overnatting:** Se info om overnatting i invitasjonen til det approberte stevnet. Overnattingen må sendes på samme måte som det står i den approberte invitasjonen.
- Påmelding:** Påmelding innen **tirsdag 3. februar 2020 klokken 20.00**  
For å slippe masse administrasjon på pausesvøm kjører vi påmelding direkte til arrangementet elektronisk.  
Vi ber derfor om at påmelding skjer på følgende link:  
<https://app.rubic.no/Public/Events/600>  
Husk å oppgi kontaktperson med telefonnummer.

*Øvelsesoppsett Ishavssvøm pausesvøm:*

<b>Lørdag 8. februar</b>			<b>Søndag 9. februar</b>		
Ishavssvøm pausesvøm lørdag			Ishavssvøm pausesvøm søndag		
1	50 rygg	Mix	5	50 fri	Mix
2	50 butterfly	Mix	6	50 bryst	Mix
3	100 fri	Mix	7	100 rygg	Mix
4	100 bryst	Mix	8	200 fri	Mix

## Hotelltilbud Ishavssvøm 2020

Vi ønsker å kunne tilby våre tilreisende gode priser på hotell under Ishavssvøm 2020. Etterspørselen etter hotellrom på denne tiden av året er enorm pga nordlysturisme, noe som også fører til høyere priser. Våre hotellpriser er likevel ca halvparten av normal pris. Det anbefales derfor å bestille tidlig hvis man ønsker hotellrom.



Enkeltrom 1 pers: kr 1595,-  
Dobbelrom 2 pers: kr 1695,-

Det er reservert totalt 20 rom, bestillingsfrist 24. januar 2020.

Bookinglink: <https://www.radissonhotels.com/en-us/booking/room-display?checkInDate=2020-02-07&checkOutDate=2020-02-09&adults%5B%5D=1&children%5B%5D=0&searchType=pac&promotionCode=TS2020&brandFilter=rhg&hotelCode=TOSZH>



**N O R D I C   C H O I C E   H O T E L S** | <sup>TM</sup>

### Comfort Hotel X-press

Dobbelrom 1379,-  
Enkeltrom 1279,-  
Bookingkode: GR007635  
Ring inn til 77 60 05 50 - [xpress.tromso@choice.no](mailto:xpress.tromso@choice.no)

### Clarion Hotel The Edge

Rom fra kr 1990,-  
Bookingkode: 1129GR027362  
Ring inn til 77668400 - [cl.theedge@choice.no](mailto:cl.theedge@choice.no)



