



**Låmø kvalik
Austrått svømmehall
14-15 august 2021**





Med NSF's godkjenning og i henhold til NSF's regler og lover har Rogaland Svømmekrets gleden av å invitere svømmere født i 2012 og eldre til åpent stevne i Austrått svømmehall 14-15 august 2021. Sandnes Svømme- og livredningsklubb vil stå for gjennomføring av stevnet. Stevnet er åpent for klubber i kretsen så lenge de følger de samme smitteverns regler.

Sted Austrått svømmehall, Iglemyrveien, Sandnes

Dato og tid Lørdag 14 og søndag 15 august 2021 oppstart kl. 10.00.

Med forbehold om endringer.

Koronatiltak Stevnet avholdes etter gjeldende smitteregler. Det kan komme endringer i øvelsesoppsettet i forhold til antall svømmere og påmeldte øvelser.

Smitteansvarlig for arrangør er Cathrine Skretting.
Epost: cathrine@sandnes-slk.com, mobil: 473 01 350

Stevnet gjennomføres uten publikum. Kun svømmere, trenere, lagledere, dommere og funksjonærer får adgang til anlegget.

Maks 1 trener eller lagleder pr 20 svømmere med mindre annet er avtalt på forhånd.

Ved spesielle behov kan svømmer ha med ledsager, dette skal i tilfelle avklares på forhånd med Cathrine Skretting på cathrine@sandnes-slk.com.

Arrangør må ved påmelding få fullt navn på alle trenere og lagledere som skal delta. Står en ikke på listene ved ankomst til hallen får en ikke komme inn.

Personer som ikke får delta på eller være til stede under stevnet:

- *Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand*
- *Personer som ikke følger de instruksjoner arrangør gir under stevnet*
- *Vi forbeholder oss retten til å bortvise utøvere eller andre ved brudd på smittevernreglene*

NB! Pga. uvissheter rundt gjeldende smitteverns regler på tidspunktet stevnet arrangeres kommer arrangør til å sende ut nærmere informasjon om garderobebruk og andre smitteverntiltak senest onsdag 11 august.



Evt. heatbegrensninger m.m. for å ivareta smitteverntiltak vil også bli kommunisert .

- Innsvømming** Innsvømming kl. 09.00 begge dager.
- Strykninger** Strykninger leveres på ltmobil.medley.no fortløpende og så snart som mulig. Dette kan utføres på en smarttelefon, iPad eller PC. Lagledere får utdelt Livetiming-koder for strykninger. Bruk disse til strykninger frem mot første stevnedag slik at vi kan ha fulle heat og effektiv stevneavvikling. Mangler deres lagleder kode for strykninger, ta kontakt med tidtakersjef på pamelding@rogsk.no. Ikke vent til konkurransedagen med strykninger om en vet at svømmeren ikke kommer til å stille.
- Pauser** Pausetidspunkt blir satt opp og publisert dagen etter påmeldingsfristens utløp. Ved stor deltakelse kan det bli aktuelt å legge inn ekstra pause.
- Bassenget** 25 meter kloret ferskvann, 8 baner med bølgebrytende baneskiller, ca. 27 grader og påbudt med badehette. Arrangør tar forbehold for bruk av et mindre antall baner av hensyn til smittevern og antall dommere.
- Tidtaking** Elektronisk tidtaking og vi kjører livetiming.
- Premiering** Evt. premiering vil skje i henhold til gjeldende regler.
- Påmelding** Fristen er 10 august kl. 22.00 2021. **Klubber sender samlet påmelding** elektronisk i NSF standard påmeldingsformat til Øyvind Sigvaldsen på : pamelding@rogsk.no med "Påmelding Låmø kvalik, 2021" i emnefeltet. Spørsmål vedrørende påmelding rettes til Øyvind på samme epost. Påmeldingstid skal være bestetid satt i perioden 11 august 2020 til 10 august 2021. Har man ikke svømt øvelsen i denne perioden tillates stipulert tid, men disse vil ved heatbegrensning rangeres sist. Ved lik tid benyttes loddtrekning.
- Eventuelle endringer vil bli lagt ut på <http://livetiming.medley.no>.
- Klasser** Alle årsklasser f.o.m. 2012.



- Etterpåmelding:** Etterpåmelding ved ledig plass i heat. Ta direkte kontakt med tidtakersjef i god tid før stevnestart eller i pausene.
- Startkontingent** Det vil ikke innkreves startkontingent.
- Tidsskjema** All informasjon om stevnet blir lagt ut på <http://livetiming.medley.no>.
- Backup-tider** Av hensyn til smittevern blir stevnet kjørt uten manuelle klokker/tidtakerer i målområdet.
- Servering** Det vil ikke bli kiosk under stevne.
- Parkering** Det finnes gratis parkering ved Austrått svømmehall og ved Austråttshallen overfor svømmehallen.

Her ligger Austrått svømmehall: Iglemyrveien, Sandnes



Foto:
Eystein Hillesund



Spørsmål

Eventuelle spørsmål rettes til stevneansvarlig Randi Østbø på e-post randi@sandnes-slk.com.

Viktig info re. 2011 og 2012 årsklassene:

På Svømmetinget april 2016 ble det åpnet opp for at 9 års klassen kan starte på approberte stevner. Vi ber om at trenere og lagledere IKKE melder på utøvere i 2011/2012 klassen som ikke har full kontroll på svømmeregler eller mangler andre svømmetekniske ferdigheter. Svømmernes første stevne skal være en positiv opplevelse og det blir det ikke om utøver har problemer med å svømme distansen pga. manglende ferdigheter eller blir disket av andre årsaker.

Øvelser

Arrangør forbeholder seg retten til endringer i øvelsesoppsettet.

[Låmø øvelser- født 2009-2005](#)

[Låmø øvelser - født 2010](#)

Lørdag 14 august

1. 200m bryst, damer
2. 200m bryst, herrer
3. 100m bryst, damer
4. 100m bryst, herrer
5. 50m fri, damer
6. 50m fri, herrer
7. 50m fly, damer
8. 50m fly, herrer
9. 100m medley, damer
10. 100m medley, herrer



- 11. 50m bryst, damer
- 12. 50m bryst, herrer
- 13. 400m fri , damer / 400m fri, damer
- 14. 400m fri, herrer / 400m fri, herrer

Søndag 15 august

- 15. 200m medley, herrer / 200m medley, herrer
- 16. 200m medley, damer / 200m medley, damer
- 17. 50m rygg, herrer
- 18. 50m rygg, damer
- 19. 100m fly, herrer
- 20. 100m fly, damer
- 21. 100m fri, herrer
- 22. 100m fri, damer
- 23. 100m rygg, herrer
- 24. 100m rygg, damer
- 25. 200m rygg, herrer
- 26. 200m rygg, damer

