

Svømmeklubbene,
Norges Svømmeforbund,
Akershus Svømmekrets.

Tritons LÅMØ kvalik

Approbert stevne tirsdag 17. august 2021

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har Triton gleden av å invitere svømmere **født 2012 og tidligere** til Tritons LÅMØ kvalik. Stevnet vil foregå i Skjetten svømmehall, Skjettenveien 78 a, 2013 Skjetten.

Før konkurransedagen vil vi sende ut informasjon om hvilke koronarestriksjoner som gjelder.

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

IINSVØMMING starter fra kl.15:30

STEVNESTART kl.17:00

ØVELSESUTVALG:

Se stevneoppsett på siste side.

PREMIERING:

Deltakerpremie til alle i aldersklassene 2011-2012.

1/3 del premiering for aldersklasser 2010 og eldre.

STARTKONTINGENT:

Kr. 100,- pr. individuell start.

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

For svømmere født 2011-12 betales kun kr 100,- uansett antall starter.

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

PÅMELDING OG HEATBEGRENSNING:

Påmelding sendes fortrinnsvis i Prima-format (Stevnebørsen, Victoria) til stevne@tritonlillestrom.no

innen **onsdag den 04.august 2021 kl.24.00**. Påmeldinger (også etteranmeldinger) 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.

Etteranmelding meldes (til og med dagen før stevnet) til stevne@tritonlillestrom.no, prioriteres i den rekkefølgen de mottas, og tas med hvis stevneledelsen anser at det er plass. Merk at strykninger og



LILLESTRØM SVØMME- OG TRIATLONKLUBB

etteranmeldinger ikke tas på lagledermøtet. Rangerte startlister og tidsskjema legges ut på www.livetiming.no etter utløpet av påmeldingsfristen, og oppdateres ved behov.

Vi oppfordrer til at alle meldes på med tid. Hvis offisiell tid fra approbert stevne finnes skal denne oppgis, hvis ikke benyttes stipulert tid slik G22A6 gir anledning til. Påmelding uten tid kan bli avvist. Av hensyn til forsvarlig stevneavvikling forbeholder vi oss rett til å begrense antall heat. Eventuell heatbegrensning, strykning av øvelse og/eller forskyvning av starttidspunkt blir avgjort etter utløpet av påmeldingsfristen. Informasjon om dette blir lagt ut på livetiming.no, og berørte klubber/svømmere vil bli kontaktet.

LAGLEDERMØTE, STRYKNINGER OG LAGOPPSETT

Vi gjennomfører ikke noe lagledermøte. Strykninger skal gjøres av klubbene selv på www.livetiming.no (eller på sidene tilpasset for mobile enheter på ltmobil.medley.no).

Klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpet av påmeldingsfristen.

For å effektivisere stevneavviklingen og unngå halvfulle heat oppfordrer vi klubbene og svømmerne til å melde inn strykninger så snart som mulig.

SPØRSMÅL:

Marcel Rosenberg: E-post: svomming@tritonlillestrom.no , tlf.: 980 35 597

ØVELSESOPPSETT:

1./2.	200 IM	jenter/gutter	
3./4.	200 bryst	jenter/gutter	(09 og eldre)
5./6.	100 bryst	jenter/gutter	(10 og yngre)
7./8.	200 rygg	jenter/gutter	(09 og eldre)
9./10.	100 rygg	jenter/gutter	(10 og yngre)
Pause			
11./12.	100 butterfly	jenter/gutter	(09 og eldre)
13./14.	50 butterfly	jenter/gutter	(10 og yngre)
15./16.	400 fri	jenter/gutter	(10 og eldre)