

Stavangerklubbene ønsker herved velkommen til

Corona Cup nr 7 - Techouse Open

8.- 9. mai 2021 i Stavanger Svømmehall



STAVANGER
SVØMMEKLUBB



Invitasjon til Corona Cup nr 7 - 2021

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler har Stavangerklubbene gleden av å invitere svømmere fra 9 år (født 2012) til og med 19 år samt toppidrettsutøvere med dispensasjon fra gjeldende covid forskrift, til svømmestevne i Stavanger Svømmehall lørdag 8. mai til søndag 9. mai 2021. Corona Cup nr 7 er kun åpent for utøvere bosatt i Stavanger Kommune pga gjeldende smittevernregler. Eneste unntak fra denne regelen er utøvere som trener fast med klubb i Stavanger Kommune så lenge smittesituasjonen tillater det. Ved evt endringer i smittevernregler frem mot stevnedato vil arrangør så langt det lar seg gjøre åpne opp for deltakere som da evt faller inn under gjeldende regler stevneuken. Det er ingen deltakeravgift for utøverne på Corona Cup.

Personer som ikke får delta på eller være tilstede 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.

Sted: Stavanger Svømmehall

Dato og tid: Lørdag 8. mai 2021
Søndag 9. mai 2021
Tidspunkt for avdelingene annonseres senest fredag 7 mai.

Arrangør tar forbehold om endring av starttidspunkt/stevneoppsett ved stor deltagelse evt andre forhold som vanskeliggjør gjennomføring av smitteverntiltak. Arrangør tar også forbehold om å stryke klasser om nødvendig for gjennomføring. Maks antall deltaker pr avdeling er 50stk inkl trenere med mindre andre forskrifter er gjeldende på stevnetidspunktet. Avdelingene bli delt inn i aldersgrupper, men arrangør tar forbehold om rett til å flytte utøvere mellom avdelingene hvis dette viser seg å være nødvendig for å tilpasse antall mennesker i hallen eller hvis det er sportslige argumenter for å gjøre dette.

Smittevern: Arrangørs smittevernansvarlig under stevnet er Kjetil Schmidt og kan kontaktes på kjetil.schmidt@gmail.com eller mobil 974 60 470.

Hver av de påmeldte klubbene skal ha sin egen smittevernansvarlig. Smittevernansvarlig til klubb må meldes inn til arrangøren ved påmelding. Denne personen skal sørge for at klubbens egne deltakere følger smittevernregler. Personen får informasjon fra arrangørs smittevernansvarlig om hvordan konkurransen gjennomføres ut fra reglene, og evt. andre tiltak og praktisk info som hver klubb må vite.

Publikum: Pga koronasituasjonen blir stevnet arrangert uten publikum. Kun svømmere, trenere, lagledere, dommere og funksjonærer får adgang til anlegget. Maks 1 trener eller lagleder pr 20 utøvere med mindre annet er avtalt på forhånd. Ser vi at det er kapasitet når heatlister er klare vil arrangør vurdere å invitere med flere trenere.

Innsvømming: Innsvømming skjer i treningsbassengene klubbene selv disponerer i forkant av oppsatte stevnetider.

- Strykninger:** Strykninger og lagoppsett leveres på tmobil.medley.no fortløpende og så snart som mulig. Dette kan utføres på en smart telefon, iPad eller PC. Lagledere har fått 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 senest fredag 7. mai. Ved stor deltakelse kan det bli aktuelt å legge inn ekstra pauser/økter.
- Bassenget:** 25 meter kloret ferskvann, 6 baner med bølgebrytende baneskiller, ca. 27 grader og påbudt med badehette.
- Tidtaking:** Elektronisk tidtaking og vi kjører livetiming.
- Premiering:** Deltakerpremie til alle som deltar.
- Påmelding:** **Frist: Mandag 3. mai 2021 klokken 18:00.** Sendes elektronisk i NSF standard påmeldingsformat til Øyvind Sigvaldsen: pamelding@rogsk.no med "Påmelding Corona Cup nr7 <din klubb>" i emnefeltet. Spørsmål vedrørende påmelding rettes til Øyvind på samme email.
- Påmeldingstid skal være bestetid satt i perioden 4. mai 2020 til 3. mai 2021. Har man ikke svømt øvelsen i denne perioden tillates stipulert tid, men disse vil ved heatbegrensning rangeres sist. Arrangør ber om at oppmenn som melder på evt opplyser om tider som er stipulerte pr epost. Ved lik tid benyttes loddrekning.
- Arrangør er ansvarlig for smittesporing og må derfor ved påmelding også 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. **Alle trenere, lagledere, dommere etc som skal delta må registrere seg på denne linken:** <https://medley.no/sv/default.aspx?kode=ONC3687>
- Eventuelle endringer vil bli lagt ut på <http://livetiming.medley.no> samt kommunisert til påmeldingsansvarlige i klubbene så snart heatlister og tidsskjema er klart.
- Etterpåmelding:** Etterpåmelding ved ledig plass i heat. Ta direkte kontakt med tidtakersjef i god tid før stevnestart eller i pausen.
- Startkontingent:** GRATIS
- Lagledermøte:** Obligatorisk lagleder- og smittevernmøte digitalt torsdag 6. mai klokken 20:00 på denne linken: <https://meet.google.com/cea-modh-wgg>
- Tidsskjema:** Tidsskjema for stevnet, inkludert estimert start for hver øvelse vil bli gjort tilgjengelig senest morgenen fredag 7. mai. All informasjon om stevnet blir lagt ut på <http://livetiming.medley.no>
- Backuptider:** For å kunne overholde 1 meters regelen i start/mål området blir stevnet kjørt med dommere som også tar backup tid. Dvs. det vil ikke benyttes manuelle klokker/tidtakere i målområdet. Evt svømmere som verken får innslag eller

backuptid (rød knapp) vil få tilbud om å svømme om igjen i ledig heat eller på slutten av dagen.

- Dommere:** Dommere bes ta kontakt med Karen Berg på epost: dommerutvalget@stavangersvømmeklubb.no
- Servering:** Pga koronasituasjonen vil det ikke være åpen cafe og vi oppfordrer derfor alle svømmere til å ta med egen mat og drikke.
- Parkering:** Parkering må ordnes selv, men det finnes parkeringshus i nærheten av svømmehallen.
- Spørsmål:** Eventuelle spørsmål rettes til stevneansvarlig Eivind Sædberg på email: stevneutvalget@stavangersvømmeklubb.no

Øvelsesoppsett Corona Cup nr 7:

Dette er LÅMØ-øvelser for 11-åringer:

50m butterfly, 100m rygg, 100m bryst, 400m fri og 200m individuell medley

Dette er LÅMØ-øvelser for 12-16 åringer:

100m butterfly, 200m rygg, 200m bryst, 400m fri og 200m individuell medley

Lørdag 8. mai – Svømmere født 2010-2012

- Øvelse 9. 400m fri, damer
- Øvelse 10. 400m fri, herrer
- Øvelse 11. 50m rygg, damer
- Øvelse 12. 50m rygg, herrer
- Øvelse 13. 50m bryst, damer
- Øvelse 14. 50m bryst, herrer
- Øvelse 15. 100m butterfly, damer
- Øvelse 16. 100m butterfly, herrer
- Øvelse 17. 100m individuell medley, damer
- Øvelse 18. 100m individuell medley, herrer
- Øvelse 19. 50m fri, damer
- Øvelse 20. 50m fri, herrer
- Øvelse 21. 200m rygg, damer
- Øvelse 22. 200m rygg, herrer
- Øvelse 23. 50m fly, damer
- Øvelse 24. 50m fly, herrer

Tømming av hall og utvask

Lørdag 8. mai – Svømmere født 2007-2009

- Øvelse 109. 200m fri, damer
- Øvelse 110. 200m fri, herrer
- Øvelse 111. 50m rygg, damer
- Øvelse 112. 50m rygg, herrer
- Øvelse 113. 50m bryst, damer
- Øvelse 114. 50m bryst, herrer
- Øvelse 115. 100m butterfly, damer
- Øvelse 116. 100m butterfly, herrer
- Øvelse 117. 100m individuell medley, damer
- Øvelse 118. 100m individuell medley, herrer
- Øvelse 119. 50m fri, damer
- Øvelse 120. 50m fri, herrer
- Øvelse 121. 200m rygg, damer
- Øvelse 122. 200m rygg, herrer
- Øvelse 123. 200m bryst, damer
- Øvelse 124. 200m bryst, herrer

Tømming av hall og utvask

Lørdag 8. mai – Svømmere født 2006 og eldre

- Øvelse 1. 1500m fri, mixed
- Øvelse 3. 800m fri, mixed
- Øvelse 5. 400m individuell medley, mixed
- Øvelse 7. 200m butterfly, mixed

NB! Øvelse 1-7 kan muligens bli flyttet til fredag kveld om det er nok tid etter Elitestevnet)

- Øvelse 209. 200m fri, damer
- Øvelse 210. 200m fri, herrer
- Øvelse 211. 50m rygg, damer
- Øvelse 212. 50m rygg, herrer
- Øvelse 213. 50m bryst, damer
- Øvelse 214. 50m bryst, herrer
- Øvelse 215. 100m butterfly, damer
- Øvelse 216. 100m butterfly, herrer
- Øvelse 217. 100m individuell medley, damer
- Øvelse 218. 100m individuell medley, herrer
- Øvelse 219. 50m fri, damer
- Øvelse 220. 50m fri, herrer
- Øvelse 221. 200m rygg, damer
- Øvelse 222. 200m rygg, herrer
- Øvelse 223. 200m bryst, damer
- Øvelse 224. 200m bryst, herrer

Tømming av hall og utvask

Søndag 9. mai – Svømmere født 2010-2012

- Øvelse 25. 200m fri, damer
- Øvelse 26. 200m fri, herrer
- Øvelse 27. 100m rygg, damer
- Øvelse 28. 100m rygg, herrer
- Øvelse 29. 100m bryst, damer
- Øvelse 30. 100m bryst, herrer
- Øvelse 31. 100m fri, damer
- Øvelse 32. 100m fri, herrer
- Øvelse 33. 200m bryst, damer
- Øvelse 34. 200m bryst, herrer
- Øvelse 35. 200m individuell medley, damer
- Øvelse 36. 200m individuell medley, herrer

Tømming av hall og utvask

Søndag 9. mai – Svømmere født 2007-2009

- Øvelse 125. 400m fri, damer
- Øvelse 126. 400m fri, herrer
- Øvelse 127. 100m rygg, damer
- Øvelse 128. 100m rygg, herrer
- Øvelse 129. 100m bryst, damer
- Øvelse 130. 100m bryst, herrer
- Øvelse 131. 100m fri, damer
- Øvelse 132. 100m fri, herrer
- Øvelse 133. 50m butterfly, damer
- Øvelse 134. 50m butterfly, herrer
- Øvelse 135. 200m individuell medley, damer
- Øvelse 136. 200m individuell medley, herrer

Tømming av hall og utvask

Søndag 9. mai – Svømmere født 2006 og eldre

- Øvelse 225. 400m fri, damer
- Øvelse 226. 400m fri, herrer
- Øvelse 227. 100m rygg, damer
- Øvelse 228. 100m rygg, herrer
- Øvelse 229. 100m bryst, damer
- Øvelse 230. 100m bryst, herrer
- Øvelse 231. 100m fri, damer
- Øvelse 232. 100m fri, herrer
- Øvelse 233. 50m butterfly, damer
- Øvelse 234. 50m butterfly, herrer
- Øvelse 235. 200m individuell medley, damer
- Øvelse 236. 200m individuell medley, herrer

Tømming av hall og utvask

Øvelser Rekrutter 09:00 søndag 9. mai (ikke approbert):

Alle deltakere må være 6år inneværende år (født 2015 eller tidligere) og selvstendige nok til å klare seg i garderobe og bassengområdet uten foresatte tilstede.

- Øvelse 1. 25m bryst mix
- Øvelse 2. 50m fri mix
- Øvelse 3. 25m rygg mix
- Øvelse 4. 50m butterfly mix
- Øvelse 5. 100m fri mix
- Øvelse 6. 50m bryst mix
- Øvelse 7. 50m rygg mix
- Øvelse 8. 25m fri mix
- Øvelse 9. 100m medley mix

Svømmere, trenere, ledere, dommere, smittevernansvarlige og funksjonærer ønskes hjertelig velkommen til noen spennende dager i Stavanger Svømmehall!