



INNBYDELSE TIL

HAUGALAND CUP

Haugesund 8.-9.mai.

Haugesund Svømmeklubb og Karmøy svømmeklubb har gleden av å invitere til åpent stevne for svømmere under 20 år i Haugesund svømmeklubb og Karmøy svømmeklubb i Haraldshallen i Haugesund. Stevnet arrangeres med NSF's godkjennelse.

Haraldshallen svømmehall:

Bassenget inneholder saltvann, er 25 meter langt, har 6 baner og holder en temperatur på ca. 27 grader. Bølgebrytende baneskiller. Elektronisk tidtaking. Det er påbudt med badehette.

Klasseinndeling:

Herrer og Damer: Masters, funksjonshemmede, senior, alle årsklasser fra og med 2011. Funksjonshemmede svømmer sammen med funksjonsfriske.

Påmelding:

Elektronisk påmelding sendes til Darek Krawiec på mail: pamelding@rogsk.no innen 5.mai 2021 kl 24.00. Stevneoppsettet kan lastes ned fra www.medley.no

Hver svømmer kan maks melde seg på 3 øvelser hver dag.

Påmeldingsfrist:

Påmeldingsfristen er onsdag 05.05.21

Strykninger og lagoppsett:

Leveres så raskt som mulig på ltmobil.medley.no.

For påmelding som trekkes etter den ordinære fristens utløp, frafalles ikke pliktig kontingent. En påmeldt deltaker som ikke kan starte pga endringer i programmet, har rett til å få kontingent for den enkelte start tilbakebetalt. Påmeldingen til en utøver som ikke kan starte, skal trekkes tilbake senest 1 time før stevnets start konkurransedagen.

Straffeavgift, som tilfaller NSF, ilegges en klubb ved: A. påmelding av deltagere som ikke har løst startlisens, for sen tilbaketrekking/uteblivelse, uriktig påmelding, brudd på 30 dagersfristen i forbindelse med overgang.

Starttidspunkter Karmøy svømmeklubb:

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Lørdag	14.00	15.00
Søndag	8.00	9.00

Starttidspunkter Haugesund svømmeklubb:

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Lørdag	10.00	11.00
Søndag	12.00	13.00

Øvelsesoppsett:

Øvelse gutter KSK	Lørdag	Øvelse jenter KSK
1	200 fri	2
3	200 rygg	4
5	100 im	6
7	50 fly	8
Pause		
9	100 fly	10
11	100 bryst	12
13	1500 fri	14
15	50 fri	16
	Søndag	
17	100 rygg	18
19	200 bryst	20
21	200 fly	22
23	50 rygg	24
25	400 fri	26
Pause		
27	50 bryst	28
29	200 im	30
31	400 im	32

33	100 fri	34
Øvelse gutter HSK	Lørdag	Øvelse jenter HSK
101	200 fri	102
103	200 rygg	104
105	100 im	106
107	50 fly	108
Pause		
109	100 fly	110
111	100 bryst	112
113	1500 fri	114
115	50 fri	116
	Søndag	
117	100 rygg	118
119	200 bryst	120
121	200 fly	122
123	50 rygg	124
125	400 fri	126
Pause		
127	50 bryst	128
129	200 im	130
131	400 im	132
133	100 fri	134

Koronatilpasninger.

På grunn av koronasituasjonen blir stevnet arrangert uten publikum. Kun svømmere, trenere, lagledere og funksjonærer får adgang til anlegget. Klubbene får tildelt antall trenere når påmeldingsfristen er gått ut.

Stevnet går i tre baner.

På grunn av smitteverntiltak er det kun lov å være 50 personer i hallen, antall utøvere og trenere må ikke overstige dette. Hver klubb har sin økt. Hvis smittesituasjonen tillater det vil det bli aldersinndelte økter med deltakere fra begge klubber i hver økt.

Stevnet vil gjennomføres etter gjeldende smittevernregler.

I garderobene vil det være en person som sørger for flyt gjennom dette området. Svømmerne må være raske i dusjen/garderoben. Vi oppfordrer til en rask spyling etter svømt etappe og ta hårvask hjemme.

Håndspnit vil være plassert forskjellige plasser inne på bygget.

Ingen skal oppholde seg ved bassenget, utenom de som venter på sitt heat eller akkurat har svømt og trener/lagleder.

I samme krets er nå 1 meter regelen opphevet, men vi bestreber å holde god avstand til hverandre.

Det vil ikke være kiosk/cafe, så alt av mat og drikke må medbringes.

Og fortsatt er det viktig at vi:

Vasker hender

Holder avstand

Er hjemme hvis vi er syke

Kontakt:

Har dere spørsmål vedrørende stevnet, ta kontakt med Mary Ann Tørresdal, tlf: 92283879, maryanntoerresdal@gmail.com.