

Stavangerklubbene ønsker herved velkommen til

Corona Cup nr 5

19.-21. mars 2021 i Stavanger Svømmehall



STAVANGER
SVØMMEKLUBB



Invitasjon til Corona Cup nr 5 - 2021

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler har Stavangerklubbene gleden av å invitere svømmere fra 9år (født 2012) til og med 19år samt toppidrettsutøvere med dispensasjon fra gjeldende covid forskrift, til svømmestevne i Stavanger Svømmehall fredag 19. mars til søndag 21. mars 2021. Corona Cup nr 5 er kun åpent for utøvere fra 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: Fredag 19. mars 2021 klokken 18:00
Lørdag 20. mars 2021 klokken 10:00
Søndag 21. mars 2021 klokken 10:00
Tidspunkt for avdeling 2,3,4 lørdag og søndag annonseres fredag.

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 lokale forskrifter er gjeldende på stevnetidspunktet. Avdelingene lørdag og søndag vil 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.

Innsømming: Innsømming skjer i treningsbassengene klubbene selv disponerer i forkant av oppsatte stevnetider fredag, lørdag og søndag. Eneste unntak er at det vil bli innsømming i Stavanger Svømmehall for de som skal svømme første økt

lørdag og søndag morgen. Tidspunkt for disse kommuniseres ut innen stevnestart fredag.

- Strykninger:** Strykninger og lagoppsett leveres på itmobil.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 fredag 19. mars. Ved stor deltakelse kan det bli aktuelt å legge inn ekstra pauser/økter.
- Bassenget:** 25 meter 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: Tirsdag 16. mars 2021 klokken 18:00.** Sendes elektronisk i NSF standard påmeldingsformat til Øyvind Sigvaldsen: pamelding@rogsk.no med "Påmelding Corona Cup nr5 <din klubb>" i emnefeltet. Spørsmål vedrørende påmelding rettes til Øyvind på samme email.
- Påmeldingstid skal være bestetid satt i perioden 17. mars 2020 til 16. mars 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 loddtrekning.
- 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=WTQ3770>**
- 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 smittevern møte digitalt torsdag 18. mars klokken 20:00 på denne linken: <https://meet.google.com/zfn-zoze-imd>
- Tidsskjema:** Tidsskjema for stevnet, inkludert estimert start for hver øvelse vil bli gjort tilgjengelig morgenen fredag 19. mars. 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 5:

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

Fredag 19. mars – alle aldersgrupper

Øvelse 1. 1500m fri, mixed

Øvelse 3. 800m fri, mixed

Øvelse 5. 400m individuell medley, mixed

Øvelse 7. 200m butterfly, mixed

Tømming av hall og utvask

Lørdag 20. mars – Svømmere født 2010-2012

Øvelse 9. 200m fri, damer

Øvelse 10. 200m 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. 200m bryst, damer

Øvelse 24. 200m bryst, herrer

Tømming av hall og utvask

Lørdag 20. mars – Svømmere født 2008-2009

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 20. mars – Svømmere født 2006-2007

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

Lørdag 20. mars – Svømmere født 2005 og eldre

Øvelse 309. 200m fri, damer
Øvelse 310. 200m fri, herrer
Øvelse 311. 50m rygg, damer
Øvelse 312. 50m rygg, herrer
Øvelse 313. 50m bryst, damer
Øvelse 314. 50m bryst, herrer
Øvelse 315. 100m butterfly, damer
Øvelse 316. 100m butterfly, herrer
Øvelse 317. 100m individuell medley, damer
Øvelse 318. 100m individuell medley, herrer
Øvelse 319. 50m fri, damer
Øvelse 320. 50m fri, herrer
Øvelse 321. 200m rygg, damer
Øvelse 322. 200m rygg, herrer

Øvelse 323. 200m bryst, damer

Øvelse 324. 200m bryst, herrer

Tømming av hall og utvask

Søndag 21. mars – Svømmere født 2010-2012

Øvelse 25. 400m fri, damer

Øvelse 26. 400m 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. 50m butterfly, damer

Øvelse 34. 50m butterfly, herrer

Øvelse 35. 200m individuell medley, damer

Øvelse 36. 200m individuell medley, herrer

Tømming av hall og utvask

Søndag 21. mars – Svømmere født 2008-2009

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 21. mars – Svømmere født 2006-2007

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

Søndag 21. mars – Svømmere født 2005 og eldre

Øvelse 325. 400m fri, damer

Øvelse 326. 400m fri, herrer

Øvelse 327. 100m rygg, damer

Øvelse 328. 100m rygg, herrer

Øvelse 329. 100m bryst, damer

Øvelse 330. 100m bryst, herrer

Øvelse 331. 100m fri, damer

Øvelse 332. 100m fri, herrer

Øvelse 333. 50m butterfly, damer

Øvelse 334. 50m butterfly, herrer

Øvelse 335. 200m individuell medley, damer

Øvelse 336. 200m individuell medley, herrer

Tømming av hall og utvask

Øvelser Rekrutter ettermiddag søndag 21. mars (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 tre spennende dager i Stavanger Svømmehall!