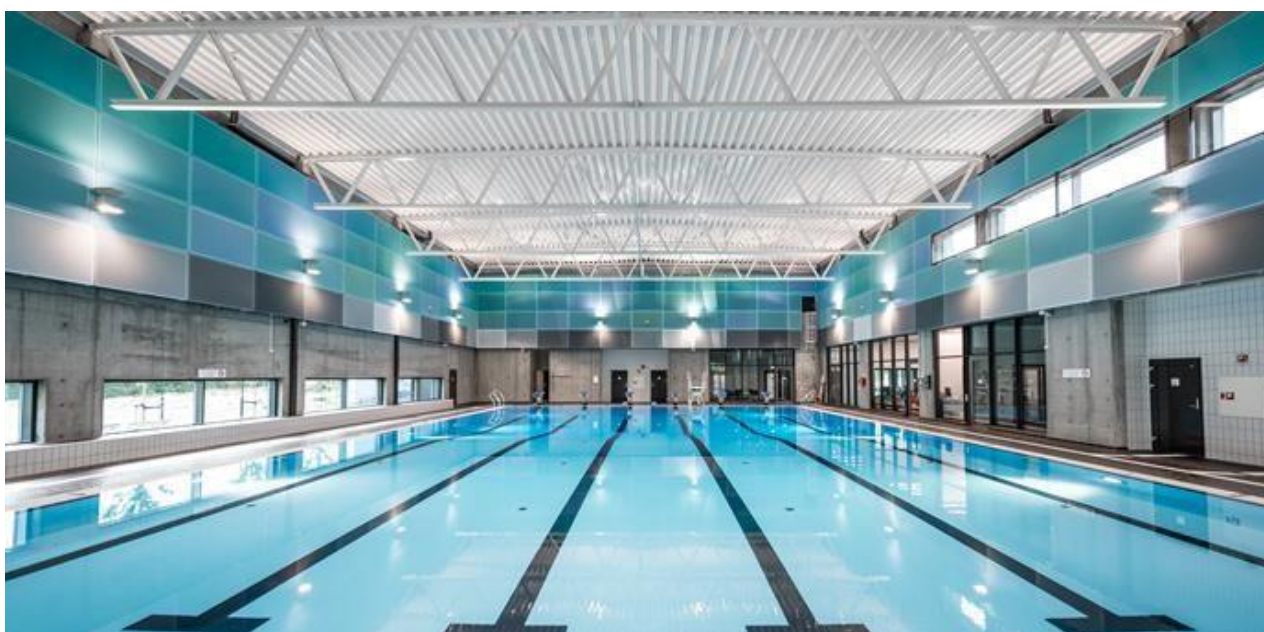


Stavanger Svømmeklubb ønsker herved velkommen til

SOMMERSTEVNE

Lørdag 18. juni 2022 i Hundvåg Svømmehall



techouse 



Invitasjon til Sommerstevne 2022

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler, har Stavanger Svømmeklubb gleden av å invitere svømmere født i 2013 og eldre, inkludert masters og parasvømmere til åpent stevne i Hundvåg Svømmehall lørdag 18. juni 2022.

Idretten skal være åpen og inkluderende

Fattigdom fører til at barn ekskluderes fra sosiale, kulturelle og idrettslige arenaer som kan føre til økt opplevelse av å ikke høre til. Dessverre er antall barn og unge som vokser opp i lavinntektsfamilier økende. Som svømmeklubb vet vi at medlemskontingent, treningsavgift, reiser og forventninger til utstyr kan hindre barn og unge fra deltakelse i svømming.

Stavanger Svømmeklubb ønsker å bidra til at barn og unge får muligheten til å svømme og oppleve gleden det gir, uten at økonomi hindrer dem fra å delta. Derfor inviterer Stavanger Svømmeklubb til gratis svømmestevne.

- Sted:** Hundvåg Svømmehall, Austbøgeilen 35, 4085 Hundvåg
- Dato:** Lørdag 18. juni 2022
- Stevnestart:** 11:00
- Innsvømming:** 10:00 til 11:00 og i pausen mellom øktene.
Vi tar forbehold om endring av starttidspunkt ved stor deltagelse.
- Bassenget:** 25 meter klorete ferskvann, 6 baner med bølgebrytende baneskiller, ca. 27 grader og påbudt med badehette.
- Tidtaking:** Elektronisk tidtaking og vi kjører livetiming.
- Premiering:** Deltakerpremie til alle i 2010, 2011, 2012 & 2013 klassene +1/3 premiering til årsklasse 2011 og eldre. Parasvømmere svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser. Pokal til beste stafettlag gutter og jenter.
- Påmelding:** **Frist: Tirsdag 14. juni 2022.** Sendes elektronisk i NSF standard påmeldingsformat til Lilian van der Hoff: pamelding@rogsk.no med "Påmelding Sommerstevne 2022 <din klubb>" i emnefeltet.
Spørsmål vedrørende påmelding rettes til Lilian på samme email.
- Etterpåmelding:** Ved ledig plass i heat, ta direkte kontakt med tidtakersjef i god tid før stevne start eller i pausen.
- Startkontingent:** **GRATIS 😊**
- Lagledermøte:** Kort info møte ca. 10:15.
- Strykninger:** Strykninger og lagoppsett leveres på ltmobil.medley.no fortløpende og så snart som mulig. Dette kan utføres på en smart telefon, iPad eller PC. Klubbene vil få utdelt passord ved påmelding og på lagledermøte. Det er gratis internett i Hundvåg Svømmehall.

- Tidsskjema:** Tidsskjema for stevnet, inkludert estimert start for hver øvelse vil være tilgjengelig etter påmeldingsfristens utløp. All informasjon om stevnet blir lagt ut på <http://livetiming.medley.no>
- Er du dommer?** Er du dommer og skal være med din klubb til Sommerstevnet 2022? Da setter vi stor pris på om du kan tenke deg å stille som dommer på en eller begge økter. Vi kan dessverre ikke dekke reise og opphold, men lover god oppvarming, godt humør og god stemning. Ta kontakt med dommeransvarlig Line Dickhausen på mail: line.dickhausen@lyse.net.
- Rogaland Svømmekrets henstiller dommere å stille gratis på dette stevnet siden det er gratisstevne og det heller ikke er parkeringsavgift.**
- Servering:** Åpen cafeteria under hele stevnet hvor det blir servert varm og kald mat, drikke og kaker. Hvis været tillater det, går grillen kontinuerlig på utsiden av hallen.
- Spørsmål:** Eventuelle spørsmål rettes til stevneansvarlig: Rune Småvik på email: rsmavik@lyse.net evt tlf: 48126975.

Øvelsesoppsett Sommerstevnet 2022:

- | | |
|----------------------------------|--|
| Øvelse 1. 100 IM herrer | Øvelse 9. 50 fri herrer |
| Øvelse 2. 100 IM damer | Øvelse 10. 50 fri damer |
| Øvelse 3. 100 fri herrer | Øvelse 11. 100 fly herrer |
| Øvelse 4. 100 fri damer | Øvelse 12. 100 fly damer |
| Øvelse 5. 100 rygg herrer | Øvelse 13. 100 bryst herrer |
| Øvelse 6. 100 rygg damer | Øvelse 14. 100 bryst damer |
| Øvelse 7. 4x50 fri forsøk herrer | Øvelse 15. Superfinaler/utslagningsløp 4x50 herrer |
| Øvelse 8. 4x50 fri forsøk damer | Øvelse 16. Superfinale/utslagningsløp 4x50 damer |

Pause med kort rekruttstevne (se side 4 i invitasjonen re. rekruttøvelser) + innsvøm til økt 2. Ca 60min

Superfinaler/utslagningsløpene i øvelse 15 og 16 kjøres med 6 beste lag fra forsøkene i øvelse 7. og 8. Deretter "Knock out" hvor 5 lag går videre, så 4 lag og til slutt 3 lag videre for å kåre ett vinnerlag som vinner pokalen. Medaljene fordeles altså i heat 4. Start 5. minutter etter siste innslag og det er IKKE lov å endre svømmerne i lagene for hver runde.

Erfaring fra Sommerstevnene 2017/2018/2019 er at disse utslagningsløpene er enormt lagbyggende og skaper utrolig god stemning i hallen, så vi oppfordrer klubbene til å melde på så mange lag som mulig slik at dette blir en nervepirrende duell vi sent vil glemme!!

NB! Arrangør forbeholder seg retten til å innføre heatbegrensinger på alle øvelser evt. stryke øvelser om nødvendig for å begrense varighet på stevnet. Eventuelle endringer vil bli lagt ut på <http://livetiming.medley.no> samt kommunisert til påmeldingsansvarlige i klubbene i god tid.

Invitasjon til Rekrutt Sommerstevne 2022

Som en fin avslutning av sesongen ønsker vi å invitere alle rekrutter født i 2014 og eldre fra regionen til ett kort og kjekt rekruttstevne som kjøres i pausen av det approberte stevnet. Vi legger opp til at dette skal være en sosial happening for rekruttene og en fin og positiv avslutning på deres sesong før dem tar sommerferie.

De svømmer en øvelse eller to, oppnår masse mestringsfølelse, får en fin premie og går ut og griller/spiser is i solen etterpå med svømmevennene sine. Dette gir dem forhåpentlig en fin avslutning av sesongen med masse positive minner som gjør at de gleder seg til å starte opp igjen i august ☺

Rekruttene og deres foresatte vil også få et lite glimt av hva som venter dem videre i deres svømme karriere om dem stiller litt før som tilskuere på det approberte stevnet. Det vil være dommere til stede også under rekruttløpene, men selvfølgelig ingen diskning.

Tidspunkt for rekruttstevne-start vet vi ikke før vi har fått inn påmeldingene til approbert stevne, men regner med at det blir mellom 12:00 og 13:00. Mer nøyaktig tid vil bli kommunisert klubbene stevneuken.

Alle deltakere på rekruttstevnet får deltakerpremie. Frister for påmelding og regler for etterpåmelding er likt som for det approberte stevnet. Også dette stevnet kjøres uten startavgift. Se side 2 i denne pdf'en for mer info om hva som skjer på Hundvåg 18. juni. Dette blir kjekt!!

Øvelsesoppsett Rekrutt Sommerstevnet 2022:

- Øvelse 1. 25 fri herrer
- Øvelse 2. 25 fri damer
- Øvelse 3. 50 rygg herrer
- Øvelse 4. 50 rygg damer
- Øvelse 5. 25 bryst herrer
- Øvelse 6. 25 bryst damer
- Øvelse 7. 50 fri herrer
- Øvelse 8. 50 fri damer
- Øvelse 9. 25 fly herrer
- Øvelse 10. 25 fly damer
- Øvelse 11. 50 bryst herrer
- Øvelse 12. 50 bryst damer
- Øvelse 13. 25 rygg herrer
- Øvelse 14. 25 rygg damer

Da ønskes svømmere, trenere, dommere og alle andre interesserte
velkommen til en spennende dag i Hundvåg Svømmehall!



PRO:MELINGS AS

Mesterbakeren™



Olympiatoppen