



---

## STRØMMEN SPAREBANK CUP

---

09.oktober - 18.november – 16.desember

---

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler, har Triton Lillestrøm gleden av å invitere til Strømmen Sparebank Cup.



<b>Sted</b>	Skjetten svømmehall, Skjettenveien 78 a
<b>Dato</b>	09.oktober - 18.november – 16.desember
<b>Innsømming</b>	16:00
<b>Stevnestart</b>	17:30
<b>Bassenget</b>	6 baner (med bredde 2,00m), 25 m og temp. ca. 27 grader
<b>Tidtaking</b>	Halvautomatisk tidtaking
<b>Premiering</b>	1/3 premiering På stafett gis det premier til 1., 2. og 3.plass Deltakerpremie for 2012 til 2013 Bestemannspremie deles ut til den gutt og jente med størst forbedring fra første eller andre Cup til siste Cup på 25m kick.

## Startkontingent

Kr. 100,- pr. individuell start

For svømmere født 2012 og 2013 betales kr 100,- uansett antall starter. 25m kick er ikke en offisiell øvelse og Triton krever derfor ikke noe startavgift.

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

## Lagledermøte

Det vil ikke bli gjennomført lagledermøte. Strykninger gjøres av klubbene selv på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) (eller på sidene tilpasset for mobile enheter på [ltmobil.medley.no](mailto:ltmobil.medley.no)). Klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpt påmeldingsfrist.

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

## Påmelding og heatbegrensning

Påmelding sendes i Prima-format (Stevnebørsen, Victoria) til [marcel@tritonlillestrom.no](mailto:marcel@tritonlillestrom.no) innen 28.september, 09.november, 07.desember 2022 kl.24.00.

Påmeldinger og etteranmeldinger skal sendes fra klubbens påmeldingsansvarlige. Individuelle påmeldinger fra svømmere eller foreldre bes om å unngås. Alle påmeldinger kvitteres med e-post. Får man ikke svar er ikke påmeldingen mottatt.

Etteranmelding meldes (til og med dagen før stevnet) til [marcel@tritonlillestrom.no](mailto:marcel@tritonlillestrom.no) og prioriteres i den rekkefølgen de mottas hvis stevneledelsen anser at det er plass. Rangerte startlister og tidsskjema legges ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) etter utløpt påmeldingsfrist, og oppdateres ved behov.

Vi oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. til å melde på med stipulert tid slik G22A6 gir anledning til. På 200, 400, 800 og 1500 meterne er påmeldingstid obligatorisk. Påmelding uten tid på disse øvelsene kan bli avvist. Av hensyn til forsvarlig stevneavvikling forbeholder vi oss rett til å begrense antall heat eller justere klasseinndelingen. 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](http://www.livetiming.no), og berørte klubber/svømmere vil bli kontaktet.

## Spørsmål

Marcel Rosenberg: E-post: [marcel@tritonlillestrom.no](mailto:marcel@tritonlillestrom.no), tlf.: 980 35 597.



### Øvelsesutvalg 09.10.2022

Øvelse 1/2	100 fri
Øvelse 3/4	200 rygg
Øvelse 5/6	100 rygg
Øvelse 7/8	4*50 fri
Øvelse 9/10	200 IM
Øvelse 11/12	400 fri
Øvelse 13/14	25 kick*

### Øvelsesutvalg 18.11.2022

Øvelse 1/2	200 bryst
Øvelse 3/4	100 bryst
Øvelse 5/6	50 bryst
Øvelse 7/8	200 medley
Øvelse 9/10	4x50 medley
Øvelse 11/12	50 fly
Øvelse 13/14	100 fly
Øvelse 15/16	200 fly
Øvelse 17/18	25 kick*

### Øvelsesutvalg 16.12.2022

Øvelse 1/2	400 fri
Øvelse 3/4	50 fly
Øvelse 5/6	100 fly
Øvelse 7/8	4x50 fri
Øvelse 9/10	100 rygg
Øvelse 11/12	200 rygg
Øvelse 13/14	25 kick*

\* 25m kick kan enten svømmes på ryggen eller magen. Hendene er samlet i foran hodet i streamline gjennom hele 25m og avsluttes med begge hender samlet i veggen. Det er tillat å svømme på både magen, ryggen og eventuelt i vannoverflaten, så lenge hendene forblir samlet og i streamline.