



# Sandnessprinten

## Austrått svømmehall

### 15-16 april 2023



Med NSF's godkjenning og i henhold til NSF's regler og lover har Sandnes Svømme- og Livredningsklubb gleden av å invitere svømmere født i 2014 og eldre , inkludert funksjonshemmede og mastere til åpent stevne i Austrått svømmehall 15-16 april 2023

<b>Sted</b>	Austrått svømmehall, Sandnes.
<b>Dato og tid</b>	<b>Lørdag og søndag kl. 09.00</b>  Med forbehold om endringer.
<b>Innsvømming</b>	Innsvømming lørdag og søndag kl 07.30- 09.00
<b>Strykninger</b>	Strykninger leveres på <a href="http://ltmobil.medley.no">ltmobil.medley.no</a> fortløpende og så snart som mulig. Dette kan utføres på en smarttelefon, iPad eller PC. Lagledere får 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 <a href="mailto:pamelding@rogsk.no">pamelding@rogsk.no</a> . Ikke vent til konkurransedagen med strykninger om en vet at svømmeren ikke kommer til å stille.
<b>Pauser</b>	Pausetidspunkt blir satt opp og publisert etter påmeldingsfristens utløp. Ved stor deltakelse kan de bli aktuelt å legge inn ekstra pause.
<b>Bassenget</b>	25 meter kloret ferskvann, 8 baner med bølgebrytende baneskiller, ca. 27 grader og påbudt med badehette.
<b>Tidtaking</b>	Elektronisk tidtaking og vi kjører livetiming.
<b>Premiering</b>	Deltakerpremie til alle i 2011, 2012, 2013 & 2014 klassene +1/3 premiering til årsklasse 2012 og eldre. Funksjonshemmede svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.
<b>Påmelding</b>	Fristen er fredag 7 april kl. 23.59. <b>Klubber sender samlet påmelding</b> elektronisk i NSF standard påmeldingsformat til: <a href="mailto:pamelding@rogsk.no">pamelding@rogsk.no</a> med "Påmelding Sandnessprinten 15-16 april 2023" i emnefeltet. Spørsmål vedrørende påmelding rettes samme email.  Eventuelle endringer vil bli lagt ut på <a href="http://livetiming.medley.no">http://livetiming.medley.no</a> .
<b>Klasser</b>	Alle årsklasser f.o.m. 2014, egne klasser for funksjonshemmede og mastere. NB! Det er stafett for lag med deltakere født 2011 og yngre avholdt i finalesekvensen lørdag.

**Etterpåmelding:** Etterpåmelding ved ledig plass i heat. Ta direkte kontakt med tidtakersjef i god tid før stevnestart eller i pausen.

**Startkontingent** Startkontingent: Kr. 100,- pr. individuell øvelse. For svømmere født 2013 og 2014 betales kun kr 100,- uansett antall starter. Lagstarter kr 200,- pr lag.

**Betaling:** Faktura sendes klubbene i etterkant av stevnet.

**Heatbegrensning:** Arrangør forbeholder seg retten til å innføre heatbegrensinger på alle øvelser. Begrensning: om nødvendig for å begrense varighet på stevnet. Ved stor deltakelse vil klasser kunne bli strøket i enkelte øvelser. Evt. kan hele øvelser strykes.

Påmeldingstid skal være bestetid satt i perioden 03.04.22 til 04.04.23. Har man ikke svømt øvelsen i denne perioden tillates stipulert tid, men disse vil ved heatbegrensning rangeres sist. Ved lik tid benyttes loddtrekning.

Eventuelle endringer vil bli lagt ut på <http://livetiming.medley.no> samt kommunisert til påmeldingsansvarlige i klubbene dagen etter påmeldingsfristens utløp.

**Lageledermøte:** Lagledermøte kun lørdag kl. 08.30

**Tidsskjema** 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 Sandnes 15-16 april 2023? Da setter vi stor pris på om du kan tenke deg å stille som dommer på en eller flere økter. Gi da beskjed til dommerutvalget i Rogaland svømmekrets på mail: [rsk.dommerutvalg@gmail.com](mailto:rsk.dommerutvalg@gmail.com).

**Overnatting:** Vi har avtale med Quality Hotel Residence i sentrum av Sandnes

**Fredag-søndag:**

- Enkeltrom: 745,- pr natt
- Dobbelrom: 920,- pr rom pr natt
- Trippelrom: 1190,- pr rom pr natt
- 4 mannsrom: 1455,- pr rom pr natt

**Idrettsbuffet:** 295,- pr person

Ratecode for kun overnatting:

**SSLK**

Ratecode for overnatting med middag:

**SSLKM**

**Servering** Kiosk med utsalg av kald og varm retter.

**Parkering** Det finnes gratis parkering ved Austrått svømmehall og ved Austråttshallen overfor svømmehallen.



**Her ligger Austrått svømmehall:**

**Spørsmål** Eventuelle spørsmål rettes til stevneansvarlig Kjartan Risa på e-post [kjartan@sandnes-slk.com](mailto:kjartan@sandnes-slk.com).

**Viktig info re. 2013 og 2014 årsklassene:**

På Svømmetinget april 2016 ble det åpnet opp for at 9 års klassen kan starte på approberte stevner. Vi ber om at trenere og lagledere IKKE melder på utøvere i 2013/2014 klassen som ikke har full kontroll på svømmeregler eller mangler andre svømmetekniske ferdigheter. Svømmernes første stevne skal være en positiv opplevelse og det blir det ikke om utøver har problemer med å svømme distansen pga. manglende ferdigheter eller blir disket av andre årsaker.

## Øvelser

Arrangør forbeholder seg retten til endringer i øvelsesoppsettet.

Finaler kjøres som økt nummer to etter pause og ikke senere på dagen som i fjor.

Damer			Herrer	
Lørdag	01	1500m fri direkte finale*	02	Lørdag
	03	200m fly direkte finale*	04	
	05	50 bryst	06	
	07	50 fly	08	
	09	50 rygg	10	
	11	50 fri	12	
	13	4x50 fri	14	
Finaler - Lørdag økt 2	15	4x50 medley for svømmere under 13 år**	16	Finaler - Lørdag økt 2
	17	50m Bryst	18	
	19	50 Fly	20	
	21	400 Individuell medley direkte finale*	22	
	23	50 Rygg	24	
	25	50 Fri	26	
	27	200 fly direkte finale*	28	
	29	4x50 fri for svømmere under 13 år**	30	
	31	1500m fri direkte finale*	32	
Søndag	33	100m Bryst	34	Søndag
	35	100m Fly	36	
	37	100m Rygg	38	
	39	100m Fri	40	
	41	100m Individuell Medley	42	
	43	4x100m Fri	44	
	45	400 Individuell medley direkte finale*	46	

\* Lengre øvelser vil ha direkte finale.

\*\* Vi har valgt å legge inn 4x50 stafferte for de yngste inn i finaledelen slik at de også skal ha muligheter for å svømme under den økten.