



Sandnes Open

Austrått svømmehall

15.- 17. desember 2023

**HETLAND
SPORT**

 **OBOS**

 **V O L D**
REGNSKAP
Autorisert Regnskapsførerselskap


KLUBBEN.no

SSLK
SANDNES SVØMME- OG LIVREDNINGSKLUBB

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 parasvømmere og mastere til åpent stevne i Austrått svømmehall 15-17. desember 2023.

Sted	Austrått svømmehall, Kjervastadveien 2, 4325 Sandnes.
Dato og tid	Fredag kl. 17.00. Lørdag og søndag kl. 10.00. Med forbehold om endringer.
Innsømming	Fredag kl. 16.00, lørdag og søndag kl 08.30.
Strykninger	Strykninger leveres på ltmobil.medley.no 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 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 dagen etter påmeldingsfristens utløp. Ved stor deltakelse kan de bli aktuelt å legge inn ekstra pause.
Bassenget	25 meter kloret ferskvann, 8 baner med bølgebrytende baneskiller, ca. 27 grader og påbudt med badehette.
Tidtaking	Elektronisk tidtaking og livetiming.
Premiering	Deltakerpremie til årsklassene 2011 – 2014. 1/3 premiering til årsklasse 2012 og eldre. Parasvømmere svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.
Påmelding	Fristen er søndag 10. desember kl. 20.00. Klubber sender samlet påmelding elektronisk i NSF standard påmeldingsformat til: pamelding@rogsk.no med "Påmelding Sandnes Open 15. -17. Des, 2023" i emnefeltet. Spørsmål vedrørende påmelding rettes samme e-mail.

Stafetter deles inn i to klasser, «Yngre Junior» og «Senior». Yngre Junior er 2010 til og med 2014. Senior = Ingen aldersbegrensninger. Eksempelvis: har man ikke nok utøvere til å stille eget lag i Yngre Junior - klassen kan man bruke de man har på lag i Senior-klassen.

Eventuelle endringer vil bli lagt ut på <http://livetiming.medley.no>.

- Klasser** Alle årsklasser f.o.m. 2014, egne klasser for parasvømmere og mastere.
- 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** Startkontingent faktureres i etterkant. Oppgi fakturaadresse, e-post og kontaktperson ved påmelding

- 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 09.12.22 til 10.12.23. 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 fredag kl. 16.10.

- 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. - 17. desember 2023? Da setter vi stor pris på om du kan tenke deg å stille som dommer på en eller flere økter. Ta kontakt med Line på mail line.dickhausen@lyse.net.

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

Ratecode for overnatting:

SSLK

Servering Kiosk med utsalg av kalde og varme retter.

Parkering Det finnes gratis parkering ved Austrått svømmehall. Ved behov åpnes parkering på grusbane like ved svømmehallen.

Her ligger Austrått svømmehall:



Spørsmål Eventuelle spørsmål rettes til stevneansvarlig Erling Asserson på e-post erling@sandnes-slk.com.

Viktig info ref. 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.

Fredag:

1. 200m fly, damer
2. 200m fly, herrer
3. 100m fri, damer
4. 100m fri, herrer
5. 50m bryst, damer
6. 50m bryst, herrer
7. 1500m fri, damer
8. 1500m fri, herrer
9. 100m individuell medley, damer
10. 100m individuell medley, herrer

Lørdag:

11. 200m fri, damer
12. 200m fri, herrer
13. 200m rygg, damer
14. 200m rygg, herrer
15. 100m fly, damer
16. 100m fly, herrer
17. 400m individuell medley, damer
18. 400m individuell medley, herrer
19. Stafett 4x50m fri, damer, yngre junior – 2010-2014
20. Stafett 4x50m fri, damer, senior
21. Stafett 4x50m fri, herrer, yngre junior – 2010-2014,
22. Stafett 4x50m fri, herrer, senior
23. 200 bryst, damer
24. 200 bryst, herrer
25. 50m fri, damer
26. 50m fri, herrer
27. 400m fri, damer
28. 400m fri, herrer

Søndag:

29. 50 m rygg, damer
30. 50m rygg, herrer
31. 100m bryst, damer
32. 100m bryst, herrer
33. 200m individuell medley, damer
34. 200m individuell medley, herrer
35. Stafett 4x50m medley, damer, yngre junior – 2010-2014
36. Stafett 4x50m medley, damer, senior
37. Stafett 4x50m medley, herrer, yngre junior – 2010-2014
38. Stafett 4x50m medley, herrer, senior
39. 50 fly, damer
40. 50 fly, herrer
41. 100 rygg, damer
42. 100 rygg, herrer
43. 800m fri, damer
44. 800m fri, herrer