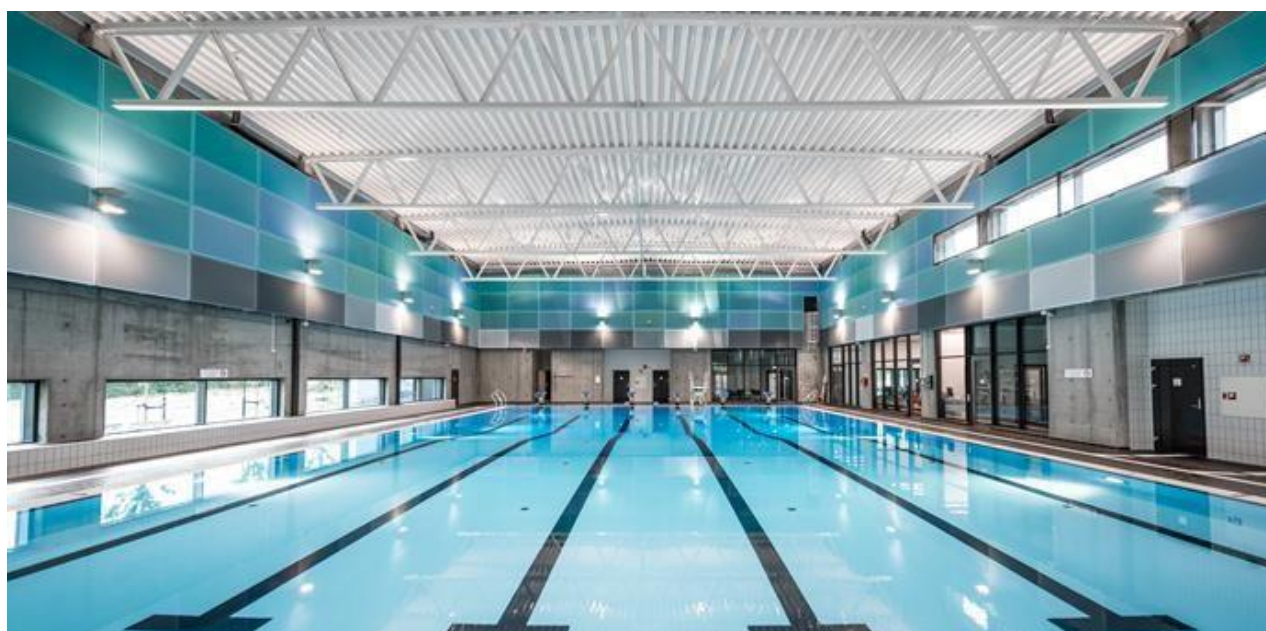


Stavanger Svømmeklubb ønsker herved velkommen til

SOMMERSTEVNE

Lørdag 17. juni 2023 i Hundvåg Svømmehall



Invitasjon til Sommerstevne 2023

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler, har Stavanger Svømmeklubb gleden av å invitere svømmere født i 2014 og eldre, inkludert masters og parasvømmere til åpent stevne i Hundvåg Svømmehall lørdag 17. juni 2023.

- Sted:** Hundvåg Svømmehall, Austbøgeilen 35, 4085 Hundvåg
- Dato:** Lørdag 17. juni 2023
- 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. 28 grader og påbudt med badehette.
- Tidtaking:** Elektronisk tidtaking og vi kjører livetiming.
- Premiering:** Deltakerpremie til alle i 2011, 2012, 2013 & 2014 klassene.
1/3 premiering til årsklasse 2012 og eldre.
Bestemannspremier: Gavekort á kr. 1.000 (beste gutt/jente i klassene 2008 og yngre – beste gutt/jente i klassene 2007 og eldre) basert på poengsum beste individuelle øvelse (1. etappe stafett teller ikke).
Parasvømmere svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.
Pokal til beste stafettlag gutter og jenter.
- Påmelding:** **Frist: Onsdag 7. juni 2023.** Klubber sender samlet påmelding elektronisk i NSF standard påmeldingsformat til: pamelding@rogsk.no med «Påmelding Sommerstevne 2023 <din klubb>» i emnefeltet.
Påmeldingstid skal være bestetid satt i perioden 8. juni 2022 til 7. juni 2023. Har man ikke svømt øvelsen i denne perioden tillates stipulert tid, men disse vil ved heatbegrensning rangeres sist. Ved lik tid benyttes loddtrekning.
Spørsmål vedrørende påmelding rettes til samme e-post.
- Etterpåmelding:** Ved ledig plass i heat mot dobbel startkontingent, ta direkte kontakt med tidtakersjef i god tid før stevne start eller i pausen.
- Startkontingent:** Kr. 100,- pr. individuell øvelse. For svømmere født 2013 og 2014 betales kun kr 100,- uansett antall starter. Lagstarter kr 200,- pr lag.
- 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.

Betaling: **Startkontingent faktureres i etterkant, oppgi fakturaadresse, e-post og kontaktperson ved påmelding.**

NB! Gebyrer og avgifter kan bli innkrevd i henhold til NSF sine lover.

GE 24 Gebyrer og avgifter Straffeavgift, som tilfaller NSF, ilegges en klubb ved:

A. påmelding av deltagere som ikke har løst startlisens, jf. GE 1B, L 24

B. for sen tilbaketrekking/uteblivelse, jf. GE 22 D og GE 36,

C. uriktig påmelding, jf. GE 22 A, pkt. 4.

D. for sent innlevert lagoppsett i NM, jf. GE34C

E. brudd på 30 dagers fristen i forbindelse med overgang, jf. GE 15 A.

Minner da spesielt om GE 22 som sier ”Påmeldingen til en utøver som ikke kan starte skal trekkes tilbake senest 1 time før stevnets start konkurransedagen.” Starter som blir strøket innen frist vil uansett bli fakturert som vanlig, men unngår da evt. at gebyr blir innkrevd til NSF.

Vi ber klubbene om at trenere/lagledere blir informert om dette.

Heatbegrensning: 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.

Lagledermøte: Kort info møte ca. 10:15.

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 2023? Da setter vi stor pris på om du kan tenke deg å stille som dommer på en eller begge økter. Gi da beskjed til dommerutvalget i Rogaland svømmekrets på e-post: rsk.dommerutvalg@gmail.com

Servering: Åpen cafeteria under hele stevnet hvor det blir servert varm og kald mat, drikke og kaker.

Gratis grillmat til alle besøkende hvis været tillater det.

Spørsmål: Eventuelle spørsmål rettes til stevneansvarlig: Inge Andre Omundsen på e-post: iaomen@outlook.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.

Øvelsesoppsett Sommerstevnet 2023:

| | |
|----------------------------------|--|
| 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 tidligere Sommerstevner 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!!

Invitasjon til Rekrutt Sommerstevne 2023

Som en fin avslutning av sesongen ønsker vi å invitere alle rekrutter født i 2015 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. Startavgift kr. 100 pr. deltaker. Se side 2-4 i denne pdf-en for mer info om hva som skjer på Hundvåg 17. juni. Dette blir kjekt!!

Øvelsesoppsett Rekrutt Sommerstevnet 2023:

- 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!

techouse 

 **KLUBBEN.no**
Vi kan svømming

PRO:MELINGS AS

Mesterbakeren™

BESTR

NSE
GRUPPEN

 **NorEngros**
Kjosavik AS

NORGE



Olympiatoppen


wintershall dea