



**TØNSBERG SVØMMEKLUBB HAR GLEDEN AV Å INVITERE TIL**

## **SLOTTSFJELL OPEN**

**3. – 5. november 2023**

Med NSF's godkjenning, og i henhold til NSF's lover og regler, har Tønsberg Svømmeklubb gleden av å invitere til Slottsfjell Open Jaked Cup.

Stevnet arrangeres i Tønsberg Svømmehall, Wilhelm Wilhelmsens vei 1, 3112 TØNSBERG.

Bassenget er 25 meter langt, har 5 baner og temperaturen i bassenget er ca. 28°C, klorert vann.

Stevnet kan følges på <https://livetiming.medley.no/stevnedetaljer.aspx?stevnenr=4472>

**Fredag:** Innsvømming kl. 16.00, stevnestart 17.30

**Lørdag:** Innsvømming kl. 08.30, lagledermøte kl. 08.30, stevnestart kl. 10.00

Finaleøkt - en time etter forsøksheat er ferdig

**Søndag:** Innsvømming kl. 08.00, stevnestart kl. 09.00

*Vi tar forbehold om endring av starttidspunkter. Ved stor påmelding kan det være vi må dele i to avdelinger, yngre og eldre utøvere. Dette vil bli medtalt på livetiming etter påmeldingsfristens utløp.*

Lørdag og søndag vil det være tilgang til inn- og utsvømmingsbasseng i nedre basseng (25 m, uten startpaller)

Det benyttes elektronisk tidtaking med livetiming under stevnet. Storskjerm i nedre basseng og kafeteria.

Det benyttes ryggstartere på ryggøvelser.

Stevnet gjennomføres med hengende start.

### Klasseinndeling:

Stevnet er åpent for følgende årsklasser:

Damer/jenter/parasvømmere: 2014 til og med Senior

Herrer/gutter/parasvømmere: 2014 til og med Senior

### Påmelding

Påmeldingsfrist 20. Oktober 2023 kl.23.59

Påmelding sendes på standardformat (uni\_p.txt) til: [stevner@tonsbergsvommeklubb.no](mailto:stevner@tonsbergsvommeklubb.no). Alle påmeldinger bekreftes ved e-post.

Vi oppfordrer alle som ikke har oppnådd tider siste 12 mnd. til å melde seg på med stipulert tider (ref GE 19. pkt 15)

Etteranmelding er mulig frem til 1 time før stevnestart alle dager ved ledig plass i heat. Etteranmeldinger prioriteres i mottatt rekkefølge.

### Startkontingent

Kr. 100, pr. Individuelle start, kr. 200,- pr lagstart  
Dobbel startkontingent ved etteranmelding.

Kr. 100,- uavhengig av antall starter for årsklasse 2013 og 2014  
Startkontingent faktureres klubben etterskuddsvis, til e-post påmelding kom fra dersom annet ikke er oppgitt.

### Premiering

Deltakerpremie til alle (hentes samlet pr klubb)

1/3 premiering til alle årsklasser med unntak av klasse 2014 og 2013.

For stafetter er det premie til de tre beste lagene

Blant alle deltakerne blir det trukket ut 5 gutter og 5 jenter som får en badebuske/badedrakt hver.

Vinnere av Jaked Challenge blir premiært med gavekort á kr. 1000,-.

Det blir kr 20 000,- i premie til beste klubb etter at alle fire Jaked Cup stevner er avholdt i løpet av 2023.

NB! Premier som ikke blir hentet ut under stevnet tilfaller arrangørklubben.

### Lagledermøte

Lagledermøte holdes lørdag klokka 08:30 i klubbrommet i kjelleren i svømmehallen. Strykninger og registrering av stafettlag gjøres av klubbene selv på [ltmobil.medley.no](mailto:ltmobil.medley.no). Klubbene får tilsendt passord etter utløpt påmeldingsfrist.

## Kontaktpersoner

Stevneleder: Ronald Christensen, [ROCHR@equinor.com](mailto:ROCHR@equinor.com), mobil: 915 72 718

Sekretæriat: Brit W. Nakken, [brit@tonsbergsvommeklubb.no](mailto:brit@tonsbergsvommeklubb.no), mobil 948 71 975

## Kafeteria

Vi vil ha kafeteria med salg av mat og drikke under hele stevnet.

## Lunsj

Det er mulig å bestille lunsjpakker til kr 95,-, som kan hentes ut klubbvis i kiosken.

Alt. 1: Baguett, smoothie, frukt

Alt. 2: Salat, rundstykke, smoothie, frukt.

Benytt bestillingsskjema. Frist for bestilling er 20. oktober

## XO sport

XO-sport har stand i svømmehallen hele helgen. De har ett godt utvalg av svømmeutstyr.

## Øvelsesoppsett

### Fredag 3. november – avdeling 1.

Stevnestart 17.30

Øvelse 1	400 fri jenter	Øvelse 2	400 fri gutter
Øvelse 3	800 fri jenter	Øvelse 4	800 fri gutter

### Lørdag 4. november. – avdeling 2.

Stevnestart 10.00

Øvelse 5	50 butterfly jenter	Øvelse 6	50 butterfly gutter
Øvelse 7	200 fri jenter	Øvelse 8	200 fri gutter
Øvelse 9	100 rygg jenter	Øvelse 10	100 rygg gutter
Øvelse 11	100 bryst jenter	Øvelse 12	100 bryst gutter
Øvelse 13	50 fri jenter	Øvelse 14	50 fri gutter
Øvelse 15	200 IM jenter	Øvelse 16	200 IM gutter

### Finaleøkt lørdag – avdeling 3.

Oppstart 1 time etter avdeling 2 er ferdig.

Kvalifiserte fra formiddagens økter kommer til finale på lørdag kveld

Finaleøvelser: 50 fri, 100 rygg og 100 bryst

Klasser: 2011/2012, 2009/2010, 2007/2008, 2006 o.e.

Finaleøkten avsluttes med Jacked Challenge utslagscup på 50 m butterfly, for gutter og jenter fordelt i to aldersgrupper, 2009-2012 og 2008 o.e.

### Søndag 5. november. – avdeling 4.

Stevnestart 09.00

Øvelse 17	50 rygg jenter	Øvelse 18	50 rygg gutter
Øvelse 19	100 butterfly jenter	Øvelse 20	100 butterfly gutter
Øvelse 21	200 bryst jenter	Øvelse 22	200 bryst gutter
Øvelse 23	4 x 50 butterfly mix 2009-2011	Øvelse 24	4 x 50 butterfly mix 2008 o.e
Øvelse 25	100 fri jenter	Øvelse 26	100 fri gutter
Øvelse 27	200 rygg jenter	Øvelse 28	200 rygg gutter
Øvelse 29	100 IM jenter	Øvelse 30	100 IM gutter
Øvelse 31	50 bryst gutter	Øvelse 32	50 bryst gutter
Øvelse 33	4 x 50 IM jenter	Øvelse 34	4 x 50 IM gutter

