

# Asker Høststevne 2023

**1. - 3. september**  
**Holmen svømmehall**

Med NSF's godkjenning, og i henhold til NSF's lover og regler, har Asker Svømmeklubb gleden av å invitere svømmere **født 2014 og tidligere** til Asker Høststevne 2023. Stevnet foregår i Holmen svømmehall, Devikveien 6, 1394 Nesbru. Bassenget har 8 baner med bredde 2,5m, er 25 m langt, har kloret ferskvann og vanntemp. 27°C. Det er elektronisk tidtaking.

Stevnet kan følges på følgende link:

<https://livetiming.medley.no/stevnedetaljer.aspx?stevnenr=4378>

## Tidsskjema

	Fredag	Lørdag	Søndag
Lagledermøte	16:15		
Dommermøte	16:30	09:00	08:00
Innsømming A-Flight	16:00	08:30	08:30
Innsømming B-Flight	16:00	11:30	11:30
Stevnestart A-Flight	17:30	09:30	09:30
Stevnestart B-Flight	17:30	12:30	12:30
Insvømming Finaleøkt		16:00	15:00
Stevnestart finaleøkt		17:00	16:00

Vi tar forbehold om endring av starttidspunkt lørdag og søndag.  
Dette vil bli meddelt på livetiming etter påmeldingsfristens utløp.

### Klasseinndeling:

Stevnet er åpent for utøvere født 2014 og eldre. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler. Masterklasse fremgår ikke i den elektroniske påmeldingsfila. For svømmere som skal starte i masterklasse må dette derfor angis i e-posten med påmeldingen.

### Påmelding og premiering:

Samlet påmelding fra klubbene sendes fortrinnsvis i **UNI\_P format (fra [medley.no/Victoria](https://medley.no/Victoria))** til [stevne@askersvom.no](mailto:stevne@askersvom.no) innen **søndag 28. august 2023**. Alle påmeldinger kvitteres med e-post. Ønske om etterpåmeldinger sendes samme e-postadresse som påmelding. Etterpåmeldinger tas inn hvis plass.

Startkontingent faktureres klubbene etterskuddsvis. Spesifisert faktura blir sendt elektronisk til klubbene etter stevnet til den som har sendt påmeldingen, eventuelt til klubbens økonomi ansvarlig der vi har info. Videre send om nødvendig til klubbens betalingsansvarlig.

Vi oppfordrer til at alle meldes på med tid. Arrangøren oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. til å melde på med stipulert tid slik GE 19.1.5 i generelle regler for idretten gir anledning til.

På 200, 400, 800 og 1500m er påmeldingstid obligatorisk, svømmere uten påmeldt tid på disse distansene kan bli strøket fra øvelsene.

Stafetter vil bli avholdt i finaleøkten uten kvalifisering. Klubbene kan maks melde på 3 lag til hver stafett.

Startkontingent kr. 100,- pr. individuell start og kr. 200,- pr. stafettlag. For 2014 og 2013 klassene betales kr. 100,- uavhengig av antall øvelser. Etterpåmeldinger godtas mot dobbel startkontingent.

For øvelser 200m eller lengre vil det om nødvendig bli innført heatbegrensninger for å avvikle stevnet innenfor oppsatte tidsrammer.

1/3 premiering til alle årsklasser, masterklasser og parasvømmere med unntak av klasse 2014 og 2013. For disse klassene gis en deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2012 og 2011 gis det en deltakerpremie for hele stevnet i tillegg til 1/3 premiering.

### **Lagledermøte, strykninger og etterpåmeldinger:**

Lagledermøte avholdes fredag kl. 16.15 i treningsrommet i kjelleren på Holmen svømmehall. Det er ikke lagledermøte lørdag/søndag, men konkurransekontoret er åpent for spørsmål og henvendelser under hele konkurransen.

Strykninger skal fortrinnsvis gjøres av klubbene selv på livetiming.medley.no eller ltmobil.medley.no, klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpet av påmeldingsfristen.

Etterpåmelding meldes til [stevne@askersvom.no](mailto:stevne@askersvom.no), prioriteres i den rekkefølgen de mottas, og tas med hvis konkurranseledelsen anser at det er plass. Merk at strykninger og etterpåmeldinger ikke tas på lagledermøtet.

Strykninger og ønske om etterpåmeldinger kan leveres skriftlig på konkurransekontoret senest 90 minutter før start på avdelingen. Rangerte startlister og veiledende tidsskjema legges ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) etter utløpet av påmeldingsfristen, og oppdateres ved behov.

For å effektivisere konkurranseavviklingen og unngå halvfulle heat, oppfordrer vi klubbene og svømmerne til å melde inn strykninger så snart man vet om dem.

### **Kontaktpersoner:**

Påmelding: Bjarne Stavnes, e-post: [stevne@askersvom.no](mailto:stevne@askersvom.no) mobil: 481 91 935

Stevneleder: Morten Tronstad, e-post: [morten@ttm.no](mailto:morten@ttm.no) mobil: 957 07 465

### **Kafeteria:**

Asker svømmeklubb vil ha stor kafeteria i konferanserommet i kjelleren i Holmen svømmehall.

### **Salg av utstyr:**

Arena Store vil ha utsalg i foajeen ved inngangen til svømmehallen.

## Øvelsesoppsett forsøk:

### Fredag 1. september – Innledende øvelser starter 17:30

Stevnestart 17:30

Øvelse 1	1500m fri damer	Øvelse 2	1500m fri herrer
Øvelse 3	800m fri damer	Øvelse 4	800m fri herrer
Øvelse 5	400 medley damer	Øvelse 6	400 medley herrer

På øvelsene 1,2,3 og 4 svømmes beste heat som direktefinale i finaløktene lørdag og søndag.

På øvelse 5 og 6 går beste heat som direkte finale fredag kveld.

### Lørdag 2. september – innledende øvelser. A-Flight starter 09:30 B-Flight starter 12:30

				Heat i A-flighten
Øvelse 7	100 meter fri damer	Øvelse 8	100 meter fri herrer	3
Øvelse 9	50 meter bryst damer	Øvelse 10	50 meter bryst herrer	3
Øvelse 11	100 meter medley damer	Øvelse 12	100 meter medley herrer	3
Øvelse 13	50 meter butterfly damer	Øvelse 14	50 meter butterfly herrer	3
Øvelse 15	200 meter fri damer	Øvelse 16	200 meter fri herrer	3
Øvelse 17	100 meter rygg damer	Øvelse 18	100 meter rygg herrer	3
Øvelse 19	200 meter bryst damer	Øvelse 20	200 meter bryst herrer	3

A-Flight er de tre raskeste heatene.

### Søndag 3. september – innledende øvelser, A-Flight starter 09:30 B-Flight starter 12:30

				Heat i A-flighten
Øvelse 21	200 meter rygg damer	Øvelse 22	200 meter rygg herrer	3
Øvelse 23	50 meter fri damer	Øvelse 24	50 meter fri herrer	3
Øvelse 25	200 meter medley damer	Øvelse 26	200 meter medley herrer	3
Øvelse 27	100 meter butterfly damer	Øvelse 28	100 meter butterfly herrer	3
Øvelse 29	50 meter rygg damer	Øvelse 30	50 meter rygg herrer	3
Øvelse 31	100 meter bryst damer	Øvelse 32	100 meter bryst herrer	3

A-Flight er de tre raskeste heatene.

## Øvelsesoppsett finaler lørdag og søndag.

Finaler lørdag. Start B-finaler kl. 17:00. Start A-finaler kl. 18:00

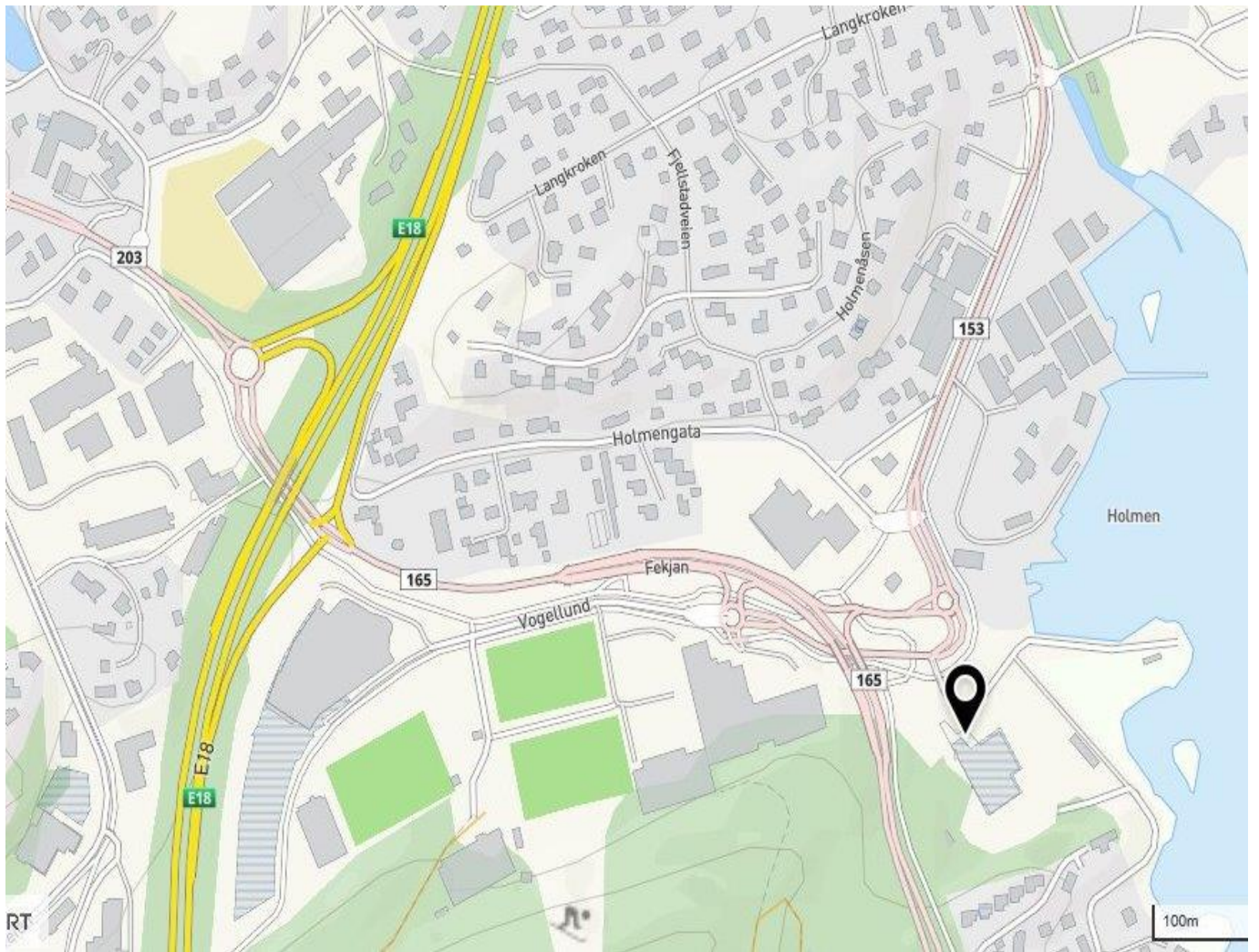
	B-finaler lørdag		A-finaler lørdag
		Øvelse 201	1500 meter fri damer
		Øvelse 204	800 meter fri herrer
Øvelse 107	100 meter fri damer	Øvelse 207	100 meter fri damer
Øvelse 108	100 meter fri herrer	Øvelse 208	100 meter fri herrer
Øvelse 109	50 meter bryst damer	Øvelse 209	50 meter bryst damer
Øvelse 110	50 meter bryst herrer	Øvelse 210	50 meter bryst herrer
Øvelse 111	100 meter medley damer	Øvelse 211	100 meter medley damer
Øvelse 112	100 meter medley herrer	Øvelse 212	100 meter medley herrer
Øvelse 113	50 meter butterfly damer	Øvelse 213	50 meter butterfly damer
Øvelse 114	50 meter butterfly herrer	Øvelse 214	50 meter butterfly herrer
Øvelse 115	200 meter fri damer	Øvelse 215	200 meter fri damer
Øvelse 116	200 meter fri herrer	Øvelse 216	200 meter fri herrer
Øvelse 117	100 meter rygg damer	Øvelse 217	100 meter rygg damer
Øvelse 118	100 meter rygg herrer	Øvelse 218	100 meter rygg herrer
Øvelse 119	200 meter bryst damer	Øvelse 219	200 meter bryst damer
Øvelse 120	200 meter bryst herrer	Øvelse 220	200 meter bryst herrer
		Øvelse 301	4 x 50 meter fri stafett, damer
		Øvelse 302	4 x 50 meter fri stafett, herrer

Finaler søndag. Start B-finaler kl. 16:00. Start A-finaler kl. 17:00

	B-finaler søndag		A-finaler søndag
		Øvelse 203	800 meter fri damer
		Øvelse 202	1500 meter fri herrer
Øvelse 121	200 meter rygg damer	Øvelse 221	200 meter rygg damer
Øvelse 122	200 meter rygg herrer	Øvelse 222	200 meter rygg herrer
Øvelse 123	50 meter fri herrer	Øvelse 223	50 meter fri damer
Øvelse 124	50 meter fri herrer	Øvelse 224	50 meter fri herrer
Øvelse 125	200 meter medley damer	Øvelse 225	200 meter medley damer
Øvelse 126	200 meter medley herrer	Øvelse 226	200 meter medley herrer
Øvelse 127	100 meter butterfly damer	Øvelse 227	100 meter butterfly damer
Øvelse 128	100 meter butterfly herrer	Øvelse 228	100 meter butterfly herrer
Øvelse 129	50 meter rygg damer	Øvelse 229	50 meter rygg damer
Øvelse 130	50 meter rygg herrer	Øvelse 230	50 meter rygg herrer
Øvelse 131	100 meter bryst damer	Øvelse 231	100 meter bryst damer
Øvelse 132	100 meter bryst herrer	Øvelse 232	100 meter bryst herrer
Øvelse 303	4x50 meter medley mixed stafett (maks tre lag pr klubb)		

I øvelsene 301, 302 og 303 er det maks tillatt med 3 lag pr klubb

**Kart til Holmen Svømmehall. Devikveien 6. 1394 NESBRU. (merket med pil i kartet)**



## Parkering Holmensvømmehall.

Det er svært begrenset med parkering ved Holmenhallen så vi oppfordrer alle til å benytte offentlig kommunikasjon om mulig. Hvis man kjører selv så er det viktig å parkere etter parkeringsvaktens anvisninger. Parkering ved Hallen vil i første rekke forbeholdes betjening og de med spesielle behov.

- P1 – Parkeringsplasser på grus (600 m å gå)
- P2 – Reserve ca 25 parkeringsplasser på grus. (200 m å gå)
- P3 – Parkeringsplass utenfor svømmehallen (Få plasser)
- D1 – Kiss and Ride – Her kan du sette av svømmere på bussholdeplassen
- H1 – Askerbadenes flotte svømmehall – Holmen

Vi håper alle hjelper oss med dette så vi slipper parkeringskaos det er maks 600 meter å gå.

