

Svømmeklubbene,  
Norges Svømmeforbund,  
Akershus Svømmekrets.

## **Triton Open 2023**

### **Approbert stevne lørdag til søndag 16. - 17. september 2023**

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har Triton gleden av å invitere svømmere **født 2014 og tidligere** til Triton Open 2023.

Stevnet vil foregå i Skjetten svømmehall, Skjettenveien 78 a, 2013 Skjetten.

Bassenget har 6 baner (med bredde 2,00m), er 25 m langt, har kloret ferskvann og har vanntemperatur på ca. 27 grader. Svømmehallen er utstyrt med Omega startpaller. Vi vil gjøre vårt beste for å skape god stemning og en fin sportslig ramme rundt stevnet.

#### **TIDSPLAN:**

	<b>Klassene 2012 - 2014</b>	<b>Klassene 2011 - Senior</b>
	Lørdag/søndag:	Lørdag/søndag:
<b>Lagledermøte</b>		
<b>Innsvømming</b>	09.00	13.00
<b>Stevnestart</b>	10.00	14.00

#### **ØVELSESUTVALG:**

Se stevneoppsett på siste side.

#### **PREMIERING:**

1/3 premiering til årsklassene 2012 og eldre. Deltakerpremie til klassen 2011-14. På stafettene gis det premie til 1., 2. og 3.plass.

#### **STARTKONTINGENT:**

Kr. 100,- pr. individuell start, kr. 200,- pr. lag i stafettene.

Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent hvis stevneledelsen anser at det er plass.

For svømmere født 2013-14 betales kun kr 100,- uansett antall starter.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet. Send e-postadresse for faktura sammen med påmelding.

### **PÅMELDING OG HEATBEGRENSNING:**

Påmelding sendes fortrinnsvis i Prima-format (Stevnebørsen, Victoria) til [svømming@tritonlillestrom.no](mailto:svømming@tritonlillestrom.no) innen **onsdag den 31.august 2023 kl.24.00**. Påmeldinger (også etteranmeldinger) skal sendes fra klubbens påmeldingsansvarlige, individuelle påmeldinger fra svømmere eller foreldre bør unngås. Alle påmeldinger kvitteres med e-post. Får man ikke svar er sannsynligvis påmeldingen ikke mottatt. Etteranmelding meldes (til og med dagen før stevnet) til [svømming@tritonlillestrom.no](mailto:svømming@tritonlillestrom.no), prioriteres i den rekkefølgen de mottas, og tas med hvis stevneledelsen anser at det er plass. Rangerte startlister og tidsskjema legges ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) etter utløpet av påmeldingsfristen, og oppdateres ved behov.

Vi oppfordrer til at alle meldes på med tid. Hvis offisiell tid fra approbert stevne finnes skal denne oppgis, hvis ikke benyttes stipulert tid slik G22A6 gir anledning til. På 200-, 400- og 800-meterne er påmeldingstid obligatorisk. Påmelding uten tid på disse øvelsene kan bli avvist. Av hensyn til forsvarlig stevneavvikling forbeholder vi oss rett til å begrense antall heat. Eventuell heatbegrensning, strykning av øvelse og/eller forskyvning av starttidspunkt for hver avdeling blir avgjort etter utløpet av påmeldingsfristen. Informasjon om dette blir lagt ut på [livetiming.no](http://www.livetiming.no), og berørte klubber/svømmere vil bli kontaktet.

### **LAGLEDERMØTE, STRYKNINGER OG LAGOPPSETT**

Det avholdes ikke noe lagleder møte, men stevnekontoret er åpent for spørsmål og henvendelser under hele stevnet. Strykninger skal gjøres av klubbene selv på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) (eller på sidene tilpasset for mobile enheter på [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no)).

Klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpet av påmeldingsfristen.

For å effektivisere stevneavviklingen og unngå halvfulle heat oppfordrer vi klubbene og svømmerne til å melde inn strykninger så tidlig som mulig.

### **SPØRSMÅL:**

Viktor Aanesen, mail: [Viktor@tritonlillestrom.no](mailto:Viktor@tritonlillestrom.no), mobil:46893030

### **KAFETERIA:**

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

**Lørdag 16.september kl 10.00 - klasse 2012 - 2014**

Øvelse 1	100 medley – menn	Øvelse 2	100 medley – kvinner
Øvelse 3	100 bryst - menn	Øvelse 4	100 bryst – kvinner
Øvelse 5	4x50 fri – menn	Øvelse 6	4x50 fri – kvinner
Øvelse 7	200 rygg – menn	Øvelse 8	200 rygg – kvinner
Premieutdeling for stafetter		Premieutdeling for stafetter	
Øvelse 9	800 fri – menn	Øvelse 10	800 fri – kvinner

**Lørdag kl 14.00 – klasse 2011 – senior**

Øvelse 11	100 medley – menn	Øvelse 12	100 medley – kvinner
Øvelse 13	100 fri – menn	Øvelse 14	100 fri – kvinner
Øvelse 15	200 fly – menn	Øvelse 16	200 fly – kvinner
Øvelse 17	100 bryst - menn	Øvelse 18	100 bryst – kvinner
Øvelse 19	200 rygg – menn	Øvelse 20	200 rygg – kvinner
Øvelse 21	800 fri – menn	Øvelse 22	800 fri – kvinner

**Søndag 17.september kl 10.00 - klasse 2012 - 2014**

Øvelse 23	50 fri – menn	Øvelse 24	50 fri – kvinner
Øvelse 25	4x50 medley – menn	Øvelse 26	4x50 medley – kvinner
Øvelse 27	50 fly – menn	Øvelse 28	50 fly – kvinner
Premieutdeling for stafetter og bestemannspremie		Premieutdeling for stafetter og bestemannspremie	
Øvelse 29	200 fri – menn	Øvelse 30	200 fri – kvinner
Øvelse 31	100 rygg – menn	Øvelse 32	100 rygg – kvinner

**Søndag kl 14.00 – klasse 2011 – senior**

Øvelse 33	50 fri – menn	Øvelse 32	50 fri – kvinner
Øvelse 35	400 medley – menn	Øvelse 34	400 medley – kvinner
Øvelse 37	4x50 fri – menn	Øvelse 36	4x50 fri – kvinner
Øvelse 39	100 fly - menn	Øvelse 36	100 fly – kvinner
Premieutdeling for stafetter og bestemannspremie		Premieutdeling for stafetter og bestemannspremie	
Øvelse 41	200 fri – menn	Øvelse 38	200 fri – kvinner
Øvelse 43	100 rygg – menn	Øvelse 40	100 rygg – kvinner