



# VELKOMMEN TIL LAMBERTSETER OPEN

22. SEPT – 24. SEPT 2023



LAMBERTSETER SVØMMEKLUBB  
www.lsvk.no - sammen mot toppen



Respekt, offensivitet og samhold

Etter NSFs lover og regler ønsker Lambertseter Svømmeklubb velkommen til en herlig svømmehelg på Lambertseter Bad, Langbølgen 24, 1155 Oslo. Bassenget er 25 m langt og har seks baner. Vanntemperaturen er på ca. 27 grader. Stevnet gjennomføres med elektronisk tidtaking og livetiming. Stevnet er FINA-godkjent.

#### STEVNESTART

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Fredag	15.00	17.00
Lørdag	07.30	09.30
Lørdag finaler	15.30	16.30
Søndag	07.30	09.30

#### PAUSE

Pause legges inn i forsøksøkt lørdag og søndag der det er naturlig etter påmelding, i forhold til stevnets lengde.

#### LAGLEDERMØTE

Lagledermøte utgår. Informasjon publiseres på livetiming.no i forkant av stevnet.

#### STEVNEKONTOR

Stevnekontoret er åpent fra fredag kl. 16.00 og under hele arrangementet.

#### KLASSER

Stevnet gjennomføres med følgende klasser:

Klasse	Damer	Herrer
A	2005-Sr	2004-Sr
B	2006-2007	2005-2007
C	2008-2010	2008-2010

**PARA:** en klasse for damer og en for herrer, australsk modell. Rangerer etter prosentvise avvik fra verdensrekorden på langbane i den respektives klasse pr 1. januar 2022.

**Mastersklasser:** Egne mastersklasser.

#### HEATBEGRENSNING

Vi oppfordrer til at alle meldes på med tid. Hvis offisiell tid fra approbert stevne i perioden 11. september 2022 til 10. september 2023 finnes skal denne oppgis, hvis ikke benyttes stipulert tid slik GE19.1.5 gir anledning til. Av hensyn til forsvarlig stevneavvikling forbeholder vi oss retten til å begrense deltakelsen. PARA-utøvere vil ikke strykes. Påmeldingstider satt i kvalperioden rangeres foran stipulerte tider. Informasjon om eventuell heatbegrensning blir lagt ut på livetiming.no.

#### PÅMELDING

Siste frist for påmelding er søndag 10. september kl 23.59.

Påmelding sendes på e-post som Uni-p fil til

[jan@oi-svomming.no](mailto:jan@oi-svomming.no). Alle påmeldinger blir bekreftet.

Etteranmelding godtas i ledige baner fram til én time før stevnestart hver dag, mot dobbel startkontingent.

Spørsmål vedrørende påmelding kan rettes til Jan Gulbrandsen:

Mob: + 47 99 023 023

E-post: [jan@oi-svomming.no](mailto:jan@oi-svomming.no)



### **STRYKNING, LAGSVØMMERE**

Strykning av påmeldte svømmere og oppsett av lag meldes fortrinnsvis elektronisk på stevnets livetiming-side. Passord for tilgang sendes ut straks etter påmeldingsfristens utløp til den e-posten som ble benyttet ved påmelding. Frist for strykning er én time før stevnestart hver dag. Frist for innmelding av stafettsvømmere til 4x50 lagmedley er en time før finaleøkten starter, dvs. kl 15.30, elektronisk innmeldt lag kan endres fram til da.

Strykingsfrist for finaler er for fredagens øvelser lørdag kl 08.00, og for lørdagens øvelser 30 min etter forsøksøkt lørdag.

### **STARTKONTINGENT**

Startkontingent kr 100,- pr. individuelle start og kr 200,- pr. lagstart.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet, oppgi fakturaadresse og e-post ved påmelding.

### **FINALER**

Svømmerne rangert 1-6 uavhengig av klasse på utvalgte øvelser lørdag formiddag kvalifiserer til A-finale på ettermiddagen, og svømmerne rangert 7-12 kvalifiserer til separat B-finale. Se oversikt i øvelsesoppsettet.

### **PREMIERING**

Individuelt 1/3 premiering i alle klasser. Premiene er verdikuponger fra Lambada Swimwear med følgende verdier:

1. plass kr 150,-

2. plass kr 100,-

3. plass kr 50,-

Øvrige 1/3 premier kr 25,-

PARA-klassen rangeres etter australsk modell hvor sluttid måles i prosent mot verdensrekord på langbane publisert pr 1. januar 2022 i respektive PARA-klasse.

### **PREMIERING A-FINALER**

1. plass kr 500,-

2. plass kr 300,-

3. plass kr 200,-

Premiene er verdikuponger fra Lambada Swimwear.

Ingen premiering av B-finaler.

### **STEVNETS BESTE PRESTASJON**

Vi premierer beste prestasjon i hver klasse, unntatt for Masters, med 1000 kr. Se klasseoppsett.

Sammenlagt poengsum i to forskjellige øvelser svømt to forskjellige dager etter FINAs poengtabell (2022).

### **LIVETIMING.NO**

Startlister, heatlister, resultatlister, livetiming osv. finner du på: [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no).

### **LAMBADA SWIMWEAR**

Det vil bli solgt svømmeutstyr under hele stevnet i butikken Lambada Swimwear. Vi har blant annet gode tilbud fra Arena.



### **KAFETERIA**

Vår kafeteria i svømmehallen er åpen under hele stevnet med salg av mat og drikke.

### **TRANSPORT TIL LAMBERTSETER BAD**

Det er gode transport muligheter med T- banen fra sentrum.

### **PARKERING**

Det er forbudt å parkere i skolegården på Lambertseter skole før kl 17.00 fredag. Resten av helgen er parkering gratis i skolegården. Ellers er det mulig å parkere i gatene i nærheten og på Lambertseter Senter.

### **KONTAKTPERSONER**

Stevneleder: **Siw Kristine Hauger**

Mob: + 47 909 70 988

E-post: [siw@lsvk.no](mailto:siw@lsvk.no)

Påmelding: **Jan Gulbrandsen**

Mob: + 47 990 23 023

E-post: [jan@oi-svomming.no](mailto:jan@oi-svomming.no)

**VELKOMMEN TIL LAMBERTSETER!**



## ØVELSESOPPSETT

### Fredag kl 17.00

Øv.nr	Øvelse
1	100 medley damer *
2	100 medley herrer *
3	400 fri damer
4	400 fri herrer
5	100 rygg damer *
6	100 rygg herrer *

\* = finaleøvelser

### Lørdag kl 09.30

Øv.nr	Øvelse
7	4x50 medley damer **
8	4x50 medley herrer **
9	400 medley damer
10	400 medley herrer
11	200 fri damer*
12	200 fri herrer*
13	100 bryst damer *
14	100 bryst herrer *
15	50 fri damer *
16	50 fri herrer *
17	200 butterfly damer
18	200 butterfly herrer

\* = finaleøvelser

\*\* = siste heat svømmes i finalesekvensen



**Lørdag finaler kl 16.30**

Øv.nr	Øvelse
101	1500 fri damer direkte finale (1 heat) ***
102	1500 fri herrer direkte finale (1 heat) ***
	<i>Premieutdeling øvelse 101 og 102</i>
103	100 medley damer B-finale
104	100 medley damer A-finale
105	100 medley herrer B-finale
106	100 medley herrer A-finale
	<i>Premieutdeling øvelse 103-106</i>
107	200 fri damer A-finale
108	200 fri herrer A-finale
	<i>Premieutdeling øvelse 107-108</i>
109	100 rygg damer B-finale
110	100 rygg damer A-finale
111	100 rygg herrer B-finale
112	100 rygg herrer A-finale
	<i>Premieutdeling øvelse 109-112</i>
113	100 bryst damer B-finale
114	100 bryst damer A-finale
115	100 bryst herrer B-finale
116	100 bryst herrer A-finale
	<i>Premieutdeling øvelse 113-116</i>
117	50 fri damer B-finale
118	50 fri damer A-finale
119	50 fri herrer B-finale
120	50 fri herrer A-finale
	<i>Premieutdeling øvelse 117-120</i>
7	4x50 medley damer
8	4x50 medley herrer
	<i>Premieutdeling øvelse 7 og 8</i>

\*\* = siste heat svømmes i finalesekvensen, resten i forsøksøkten

\*\*\* = kun et heat på 1500 fri



**Søndag kl 09.30**

Øv.nr	Øvelse
19	800 fri damer
20	800 fri herrer
21	200 medley damer
22	200 medley herrer
23	200 rygg damer
24	200 rygg herrer
25	100 butterfly damer
26	100 butterfly herrer
27	200 bryst damer
28	200 bryst herrer
29	100 fri damer
30	100 fri herrer

