



Sandnessprinten Austrått svømmehall 20.-21. april 2024

En del av Rogaland Spring Swim Tour (RSST)



SparebankenVest



Med NSF's godkjenning og i henhold til NSF's regler og lover har Sandnes Svømme- og Livredningsklubb gleden av å invitere svømmere født i 2015 og eldre, inkludert parautøvere og mastere til åpent stevne i Austrått svømmehall 20-21 april 2024

Sted	Austrått svømmehall, Sandnes.
Dato og tid	Lørdag 20. og søndag 21. april kl. 09.00 Med forbehold om endringer.
Innsvømming	Innsvømming lørdag og søndag kl 07.30- 08.45
RSST	Nytt av året er at det, i samarbeid med Stavanger Svømmeklubb, vil bli utbetalt en pengepremie for beste sammenlagte poengsum for utvalgte øvelser som svømmes både i Sandnes og Stavanger. Finalene deles opp i tre klasser. Se vedlegg til denne invitasjon for utfyllende informasjon.
Strykninger	Strykninger leveres på Itmobil.medley.no fortløpende og så snart som mulig. Dette kan utføres på en smarttelefon, iPad eller PC. Lagledere får utdelt Livetiming-koder for strykninger. Bruk disse til strykninger frem mot første stevnedag slik at vi kan ha fulle heat og effektiv stevneavvikling. Mangler deres lagleder kode for strykninger, ta kontakt med tidtakersjef på pamelding@rogsk.no . Ikke vent til konkurransedagen med strykninger om en vet at svømmeren ikke kommer til å stille.
Pauser	Pausetidspunkt blir satt opp og publisert etter påmeldingsfristens utløp. Ved stor deltakelse kan de bli aktuelt å legge inn ekstra pause.
Bassenget	25 meter kloret ferskvann, 8 baner med bølgebrytende baneskiller, ca. 27 grader og påbudt med badehette.
Tidtaking	Elektronisk tidtaking og vi kjører livetiming.
Finaler	Finalene gjennomføres med tre klasser for damer og tre klasser for herrer. Klasse 1: jenter 2011 og yngre, gutter 2010 og yngre Klasse 2: jenter 2008-2010 og gutter 2007-2009 Klasse 3: jenter 2007 og eldre og gutter 2006 og eldre (inkl Masters)
Premiering	Deltakerpremie til alle i 2012, 2013, 2014 & 2015 klassene +1/3 premiering til årsklasse 2013 og eldre. Parasvømmere svømmer sammen med funksjonsfriske. Finaler premieres for 1.- 3. plass.

- Påmelding** Fristen er fredag 12. april kl. 23.59. **Klubber sender samlet påmelding** elektronisk i NSF standard påmeldingsformat til: pamelding@rogsk.no med "Påmelding Sandnessprinten 20-21 april 2024" i emnefeltet. Spørsmål vedrørende påmelding rettes samme e-mail.
- Eventuelle endringer vil bli lagt ut på <http://livetiming.medley.no>.
- Klasser** Alle årsklasser f.o.m. 2015, egne klasser for parasvømmere og mastere.
- Etterpåmelding:** Etterpåmelding ved ledig plass i heat. Ta direkte kontakt med tidtakersjef i god tid før stevnestart eller i pausen.
- Startkontingent** Startkontingent: Kr. 100,- pr. individuell øvelse. For svømmere født 2014 og 2015 betales kun kr 100,- uansett antall starter. Lagstarter kr 200,- pr lag.
- Betaling:** Faktura sendes klubbene i etterkant av stevnet.
- Heatbegrensning:** Arrangør forbeholder seg retten til å innføre heatbegrensinger på alle øvelser. Begrensning: om nødvendig for å begrense varighet på stevnet. Ved stor deltakelse vil klasser kunne bli strøket i enkelte øvelser. Evt. kan hele øvelser strykes.
- Påmeldingstid skal være bestetid satt i perioden 13.04.23 til 12.04.24. Har man ikke svømt øvelsen i denne perioden tillates stipulert tid, men disse vil ved heatbegrensning rangeres sist. Ved lik tid benyttes loddtrekning.
- Eventuelle endringer vil bli lagt ut på <http://livetiming.medley.no> samt kommunisert til påmeldingsansvarlige i klubbene dagen etter påmeldingsfristens utløp.
- Lageledermøte:** Lagledermøte kun lørdag kl. 08.30
- Tidsskjema** 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 Sandnes 20-21 april 2024? Da setter vi stor pris på om du kan tenke deg å stille som dommer på en eller flere økter. Gi da beskjed til dommerutvalget i Rogaland svømmekrets på mail: rsk.dommerutvalg@gmail.com.
- Overnatting:** Vi har avtale med Quality Hotel Residence i sentrum av Sandnes
Fredag-søndag:
- Enkeltrom: 1095,- pr rom pr natt
 - Dobbeltrom: 1295,- pr rom pr natt

- Trippelrom: 1495,- pr rom pr natt
- 4 mansrom: 1695,- pr rom pr natt

Bestilling via link: [Quality Hotel Residnece](#)

Servering Kiosk med utsalg av kald og varm mat.

Parkering Det finnes gratis parkering ved Austrått svømmehall og på grusbane. Adkomst til grusbanen vil være merket med skilt.



Her ligger Austrått svømmehall:

Spørsmål Eventuelle spørsmål rettes til stevneansvarlig Erling Asserson på e-post erling@sandnes-slk.com.

Viktig info re. 2014 og 2015 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 2014/2015 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.

Øvelser

Arrangør forbeholder seg retten til endringer i øvelsesoppsettet.
Finaler kjøres som økt nummer to etter pause.

Lørdag - Forsøk		
Damer	Øvelse	Herrer
1	800 fri	2
3	50 rygg	4
5	100 fly,	6
7	50 fri	8
9	100 bryst	10
11	200 IM	12
13	4x50 fri	14

Lørdag - Finaler		
Damer	Øvelse	Herrer
15	50 rygg	16
17	100 fly	18
19	50 fri	20
21	100 bryst	22
23	200 IM	24

Søndag		
Damer	Øvelse	Herrer
25	400 fri	26
27	50 bryst	28
29	100 fri	30
31	50 fly	32
33	100 rygg	34
35	200 bryst	36
37	100 IM	38