

Stavanger Svømmeklubb ønsker herved velkommen til

# VÅR ENERGI Grand Prix 2024

26.-28.april 2024

Stavanger Svømmehall

*En del av Rogaland Spring Swim Tour (RSST)*



vår energi



**STAVANGER**  
SVØMMEKLUBB

# Invitasjon til Vår Energi Grand Prix 2024

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler, har Stavanger Svømmeklubb gleden av å invitere svømmere født i 2015 og eldre, inkludert masters og parasvømmere, til Vår Energi Grand Prix. Dette stevnet er del av Rogaland Spring Swim Tour 2024 (se eget infoskriv).

**Stevnet er innenfor fristen for kvalifisering til NM Junior/ Senior langbane 2024.**

**Sted:** Stavanger Svømmehall, Lars Hertervig's gate 4, 4005 Stavanger.

**Dato:** Fredag 26. april - søndag 28. april 2024

**Bassenget:** 25 meter klorete ferskvann, 6 baner med bølgebrytende baneskillere, ca. 27-28° C, påbud med badehette i alle basseng og minner om at svømmere må dusje før de går i bassenget. Det er et maks antall svømmere på 140 stk. i hovedbassenget, så vi oppfordrer til innsømming i eget basseng dersom det er mulig.

**Garderobeskap:** Garderobeskap kan ikke låses, så det anbefales at verdisaker tas med inn i hallen.

**Tidtaking:** Elektronisk tidtaking og livetiming.

**RSST:** Nytt av året er at det, i samarbeid med Sandnes Svømme- og livredningsklubb, 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.

**Innsømming:** Fredag kl. 15:15 – 16:45 (Påmeldte klubber får tildelt tidspunkt)  
Lørdag kl. 07:15 – 08:45 (Påmeldte klubber får tildelt tidspunkt)  
Søndag kl. 07:15 – 08:45 (Påmeldte klubber får tildelt tidspunkt)

Innsømming finaler starter rett etter at forsøkene er ferdige (varighet ca 1 time).

**Stevnestart:** Fredag 26. april kl. 17:00

Lørdag 27. april kl. 09:00 (Finalestart kl 16:00)

Søndag 28. april kl. 09:00

Vi tar forbehold om endring av starttidspunkter og oppsett ved stor deltagelse eller andre forhold som vanskeliggjør gjennomføring av stevnet som planlagt (ref også info om heatbegrensning lenger ned i invitasjonen).

**Pauser:** Pause(r) blir satt opp ved behov og tidspunkter publisert kort tid etter påmeldingsfristens utløp.

**Parasvømmere:** Parasvømmere svømmer sammen med funksjonsfriske, en klasse for damer og en klasse for herrer, australsk modell.

**Masters:** Egne klasser for Masters i forhold til NSF sitt reglement. Ved påmelding oppgis evt utøvere som skal svømme i Mastersklasse

- 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; Gutter 2007-2009  
Klasse 3: Jenter 2007 og eldre; Gutter 2006 og eldre (inkl Masters)  
Forøvrig se eget inforskriv (Rogaland Spring Swim Tour)
- Stafetter:** Stafetter lørdag. Åpen klasse (årsklasse 2013 og eldre). Hver klubb kan stille med så mange lag man ønsker.  
Alle stafetter avvikles i forsøks-sekvensen
- Premiering:** **Approbert stevne:**  
Deltakerpremie til årsklasse 2012 – 2015  
Forsøk: 1/3 premiering til årsklasse 2013 og eldre  
Finaler: Premiering 1.-3. plass  
Parasvømmere premieres i egne klasser og rangeres etter prosentvis avvik fra verdensrekorden på langbane i den respektive klasse pr 1. Januar 2024
- Bestemannspremier:**  
Gavekort á kr. 1.000 (beste gutt/jente i klassene 2009 og yngre – beste gutt/jente i klassene 2008 og eldre – beste gutt/jente para uavhengig av årsklasse) basert på sum av 2 beste individuelle øvelser (i ulike svømmearter hvorav individuell medley kan telle som en øvelse). Tider oppnådd i finalesekvens eller stafett teller ikke.  
Om en svømmer setter en kretsrekord så premieres dette med gavekort på kr. 500 og ved Norgesrekord kr. 1.000
- Rogaland Spring Swim Tour:** Se eget infoskriv
- Påmelding:** **Frist: Onsdag 17. april 2024.** Klubber sender samlet påmelding elektronisk i NSF standard påmeldingsformat til: [pamelding@rogsk.no](mailto:pamelding@rogsk.no) med «Påmelding Vår Energi Grand Prix 2024 <din klubb>» i emnefeltet.  
Påmeldingstid skal være bestetid satt i perioden 18. april 2023 til 17. april 2024.  
Har man ikke svømt øvelsen i denne perioden tillates stipulert tid, men disse vil ved heatbegrensning rangeres sist. Ved lik tid benyttes loddtrekning.  
Spørsmål vedrørende påmelding rettes til samme e-post.
- Etter-påmelding:** Ved ledig plass i heat mot dobbel startkontingent, ta direkte kontakt med tidtakersjef i god tid før stevne start eller i pausen.
- Startkontingent:** Kr. 100,- pr. individuell øvelse. For svømmere født 2014 og 2015 betales kun kr 100,- uansett antall starter. Lagstarter kr 200,- pr lag.
- Strykninger:** Strykninger og lagoppsett leveres på [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no) fortløpende og så snart som mulig. Dette kan utføres på en smart telefon, iPad eller PC. Lagledere får utdelt Livetiming koder for strykninger. Bruk disse til strykninger fram 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](mailto:pamelding@rogsk.no)  
**Ikke vent til konkurransedagen med strykninger om en vet at svømmeren ikke kommer til å stille!**

- Betaling:** **Startkontingent faktureres i etterkant, oppgi fakturaadresse, e-post og kontaktperson ved påmelding.**  
**NB! Gebyrer og avgifter kan bli innkrevd i henhold til NSF sine lover.**  
*GE 24 Gebyrer og avgifter Straffeavgift, som tilfaller NSF, ilegges en klubb ved:*  
*A. påmelding av deltagere som ikke har løst startlisens, jf. GE 1B, L 24*  
*B. for sen tilbaketrekking/uteblivelse, jf. GE 22 D og GE 36,*  
*C. uriktig påmelding, jf. GE 22 A, pkt. 4.*  
*D. for sent innlevert lagoppsett i NM, jf. GE 34C*  
*E. brudd på 30 dagers fristen i forbindelse med overgang, jf. GE 15 A.*  
Minner da spesielt om GE 22 som sier ”Påmeldingen til en utøver som ikke kan starte skal trekkes tilbake senest 1 time før stevnets start konkurransedagen.”  
Starter som blir strøket innen frist vil uansett bli fakturert som vanlig, men unngår da evt. at gebyr blir innkrevd til NSF.  
Vi ber klubbene om at trenere/lagledere blir informert om dette.
- Heat-  
begrensning:** Arrangør forbeholder seg retten til å innføre heatbegrensinger på alle øvelser om nødvendig for å begrense varighet på stevnet. Ved stor deltakelse vil klasser kunne bli strøket i enkelte øvelser. Evt. kan hele øvelser strykes.  
  
Eventuelle endringer vil bli lagt ut på <http://livetiming.medley.no> samt kommunisert til påmeldingsansvarlige i klubbene dagen etter påmeldingsfristens utløp.
- Lagledermøte:** Kort info møte fredag ca. 16:20 på møterom 2. etg i svømmehallen
- Tidsskjema:** Tidsskjema for stevnet, inkludert estimert start for hver øvelse vil være tilgjengelig kort tid etter påmeldingsfristens utløp. 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 Vår Energi Grand Prix 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](mailto:rsk.dommerutvalg@gmail.com).
- Overnatting:** Overnatting må ordnes på egen hånd
- Servering:** Åpen kafeteria under hele stevnet
- Parkering:** Parkering på kommunale parkeringsplasser i sentrum mot betaling
- Spørsmål:** Eventuelle spørsmål rettes til stevneansvarlig Rune Småvik på e-post: [rsmavik@lyse.net](mailto:rsmavik@lyse.net)

### **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.

# Øvelsesoppsett

<b>Vår energi Grand Prix den 26. – 28. April 2024</b>		
<b>Fredag   FORSØK</b> 1. 100 Rygg Herrer 2. 100 Rygg Damer 3. 100 Fri Herrer 4. 100 Fri Damer 5. 1500 Fri Herrer 6. 1500 Fri Damer	<b>Lørdag   FORSØK</b> 7. 200 Fri Herrer 8. 200 Fri Damer 9. 50 Bryst Herrer 10. 50 Bryst Damer 11. 4x50 Medley Herrer 12. 4x50 Medley Damer 13. 200 Rygg Herrer 14. 200 Rygg Damer 15. 50 Fly Herrer 16. 50 Fly Damer 17. 100 IM Herrer 18. 100 IM Damer	<b>Søndag   FORSØK</b> 19. 400 IM Herrer 20. 400 IM Damer 21. 100 Fly Herrer 22. 100 Fly Damer 23. 50 Rygg Herrer 24. 50 Rygg Damer 25. 100 Bryst Herrer 26. 100 Bryst Damer 27. 50 Fri Herrer 28. 50 Fri Damer
<b>Lørdag   FINALER</b> 100 Rygg Herrer 100 Rygg Damer 50 Fly Herrer 50 Fly Damer 100 Fri Herrer 100 Fri Damer 50 Bryst Herrer 50 Bryst Damer 200 Fri Herrer 200 Fri Damer		



Svømmere, ledere, dommere og alle andre interesserte ønskes hjertelig velkommen til tre spennende dager i Stavanger Svømmehall!

***Tusen takk til våre samarbeidspartnere!***

# STAVANGER SVØMMEKLUBB SITT SPONSORNETTVERK



Ønsker ditt firma å være samarbeidspartner i verdens beste svømmeklubb?

Vårt sponsornettverk vokser, og det er plass til flere partnere.

For mer informasjon, ta kontakt med Jone Edland

jone.edland@stavangersvømmeklubb.no / tlf. 920 29 657