

# Ishavssvøm 10. - 11. februar 2024

Tromsø svømmeklubb inviterer til Ishavssvøm i Tromsøbadet lørdag 10. og søndag 11. februar 2024. Ishavssvøm er et åpent stevne som arrangeres etter NSF's lover og regler. Stevnet er åpent for svømmere fra 9 år og eldre, samt parasvømmere.

Bassenget er et kloret ferskvannsbasseng. Det er 50 meter langt og har 10 baner med bølgebrytende banetau og «OL-paller» med reaksjonstid. Vanntemperatur er 27 grader celsius. Stevnet arrangeres med 10 baner, med forbehold om at vi har nok dommere. Stevnet gjennomføres med elektronisk tidtaking og livetiming.

## Klasser

- Klasser jenter: Masters, senior (2005 oe), en klasse for hver av årsklassene mellom 2004 og 2013 og para.
- Klasser gutter: Masters, senior (2004 oe), en klasse for hver av årsklassene mellom 2003 og 2013 og para.

## Påmelding

Påmeldingsfrist er 31. januar 2024.

Påmelding til Ishavssvøm tillates kun via Medley.no. For å kunne foreta en påmelding via denne portalen, er det 3 trinn som må gjennomføres:

1. Oppmannen i klubben må sette Ishavssvøm 2024 i klubbens terminliste på medley, for å kunne melde på.
2. Påmelding må gjøres av oppmann, trener, svømmer eller foresatt.
3. Oppmannen i klubben går gjennom påmeldingene, melder på stafettlag, og sender disse til [stevne@tsksvomming.no](mailto:stevne@tsksvomming.no)

Mangler deres klubb brukertilgang på medley, kan dere sende forespørsel til John Erlend Christiansen: [Jech@medley.no](mailto:Jech@medley.no)

Alle påmeldinger blir bekreftet via e-post. Påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekræftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem, kontakt påmeldingsansvarlig.

Endringer /etteranmeldinger kan tas frem til og med lagledermøtet, mot dobbel startavgift. Vi ber om at etteranmeldinger man vet om før lørdag, sendes på epost til [stevne@tsksvomming.no](mailto:stevne@tsksvomming.no)

Strykninger og oppsett av stafettlag gjøres av klubbene selv på [livetiming.medley.no](http://livetiming.medley.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 utløpt påmeldingsfrist.



Tromsø  
Svømmeklubb

Vi oppfordrer til at alle meldes på med tid. Har man ikke oppnådd tid på distansen i løpet av kvalifiseringsperioden, godtas stipulert tid eller tid satt utenfor kvalifiseringsperioden.

Av hensyn til forsvarlig stevneavvikling forbeholder vi oss rett til å begrense antall heat.

### Tidspunkter

	Lørdag	Søndag
Innsvømming	08:30 – 09:45	08:00 – 08:50
Lagledermøte	08:30	
Dommermøte	09:00	08:00
Defilering	10:00	
Stevnestart	10:15	09:00

### Er du dommer og skal til Ishavssvøm?

Da setter vi pris på om du kan tenke deg å stille som dommer på en økt eller flere.

Meld deg som dommer på link:



<https://app.rubic.no/Public/Projects/1847>

Ved spørsmål kan stevneleder Karin Eilertsen kontaktes på mail [karin@tsksvomming.no](mailto:karin@tsksvomming.no)

### Startavgift

Startkontingent kr 100,- pr. individuelle start og kr 200,- pr. lagstart. For årsklassene 2014 og 2015 er startavgiften kr 100,- uansett antall starter.



## Premiering

Det vil bli 1/3 premiering i hver årsklasse fra 2013 og eldre. Parasvømmere premieres i henhold til australsk modell hvor svømmerne måles etter prosentvis avstand fra verdensrekorden pr 1. januar i den respektive klassen.

Årsklasse 2012 og 2013, 2014 og 2015 premieres også med deltakerpremie. Deltakerpremier blir delt ut før oppstart av 2. økt lørdag. Årsklasse 2014 og 2015 vil ikke bli rangert på resultatlistene.

Det gis premier for beste dame-, herre, og parasvømmer i klassene 2007 og eldre og klassene 2008 og yngre. Det må svømmes minst fire øvelser, og vinneren beregnes ut fra høyest sammenlagt poengsum på fire av øvelsene. FINA's poengtabell benyttes. Premieringen av beste parasvømmer skjer etter beregning gjennom "australsk modell".

Stafettene premieres med 1., 2., og 3. plass.

## Mat og overnatting

Tromsøbadet vil ha åpen kafe under hele stevnet. De tilbyr frisk, sunn og delikat mat.

Skoleovernatting inkludert frokost lørdag og søndag, samt middag lørdag bestilles via forms: <https://forms.office.com/e/VVPeD9Y1hB>

Vi har begrenset plasser på klasserom, her gjelder første mann til mølla. Vi tilbyr følgende:

- Overnatting Breivang videregående skole, 70 plasser uten frokost, 150 kroner pr natt.
- Overnatting Mortensnes skole, 150 plasser med frokost, 250 kroner per natt.

Pizzabuffet på Mortensnes skole på lørdag koster 180 pr person.

## Parkering og ankomst

Utenfor Tromsøbadet er det 100 parkeringsplasser. Det er inkludert handikapp og el-bil parkering. I tillegg finnes det parkering mellom Tromsøbadet og Tromsøhallen. Det er også mulig å parkere ved Fløyahallen og Breivang skole. Parkeringsavgift tilkommer.

Rute 20 og 24 stopper på Dramsvegen (Templarheimen). Gåturen fra busstoppet til Tromsøbadet tar ca. 5- 10 min. Se [fylkestrafikk.no](http://fylkestrafikk.no)



## Bruk av Tromsøbadets lek og velværeavdeling

Deltakeravgift dekker kun adgang til idrettsbassenget under arrangementet. Ønskes bruk av de øvrige bassengene, må det kjøpes egen billett hos Tromsøbadet.

## Kontaktinformasjon

- E-post: [stevne@tsksvomming.no](mailto:stevne@tsksvomming.no)
- Stevneleder: Karin Eilertsen, 90 54 95 46 [karin@tsksvomming.no](mailto:karin@tsksvomming.no)
- Påmeldingsansvarlig: Linn Flatli, [stevne@tsksvomming.no](mailto:stevne@tsksvomming.no)
- Overnattingsansvarlig: Anne Marit Heggelund, 95 27 05 27, [stevne@tsksvomming.no](mailto:stevne@tsksvomming.no)

**Velkommen til herlige dager i Tromsøbadet!**



Tromsø  
Svømmeklubb

## Dvelsesoppsett

Lørdag formiddag	
1	400 m fri jenter
2	400 m fri gutter
3	50 m bryst forsøk jenter
4	50 m bryst forsøk gutter
5	50 m fri forsøk jenter
6	50 m fri forsøk gutter
7	100 m rygg jenter
8	100 m rygg gutter
9	100 m butterfly jenter
10	100 m butterfly gutter
<b>Pause 90 min</b>	
11	400 m individuell medley jenter
12	400 m individuell medley gutter
13	200 m fri jenter
14	200 m fri gutter
15	200 m rygg jenter
16	200 m rygg gutter
17	50 m butterfly jenter
18	50 m butterfly gutter
<b>Pause 10 min</b>	
19	50 m bryst finale jenter
20	50 m bryst finale gutter
21	50 m fri finale jenter
22	50 m fri finale gutter
<b>Pause 10 min</b>	
23	Stafett 4x50 m fri, mix

4 x 50 m fri mix svømmes som mix-stafett, med 2 jenter og 2 gutter på hvert lag

Søndag formiddag	
24	1500 m fri gutter
25	1500 m fri jenter
26	200 m bryst gutter
27	200 m bryst jenter
28	100 m fri gutter
29	100 m fri jenter
30	200 m butterfly gutter
31	200 m butterfly jenter
<b>Pause 10 min</b>	
32	4x50 m lag medley gutter
33	4x50 m lag medley jenter
<b>Pause 60 min</b>	
34	200 m individuell medley gutter
35	200 m individuell medley jenter
36	100 m bryst gutter
37	100 m bryst jenter
38	50 m rygg gutter
39	50 m rygg jenter
<b>Pause 10 min</b>	
40	Isbryteren 6x50 m butterfly mix

Isbryteren 6x50 m butterfly mix som mixstafett, med 3 jenter og 3 gutter på hvert lag



Tromsø  
Svømmeklubb