



Veslefrikk

Invitasjon til Veslefrikk Open
på Nordtvet bad
31.01–01.02.2026

VELKOMMEN

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, inviterer SK Speed til Veslefrikk Open på Nordtvet bad. Vi bruker elektronisk tidtakingssystem, og stevnets resultater, startlister, heatlister, tidsskjema og øvrig informasjon blir kontinuerlig oppdatert og kan følges på www.livetime.no.

Påmelding

Påmelding skjer via klubbene. Send Uni_p.txt-filen på e-post til stevne@sk-speed.no innen **onsdag 21. januar 2026**.

Etteranmeldelse blir godtatt hvis det er ledige baner. Klubben må betale dobbel avgift.

Strykninger og lagoppsett

Strykninger leveres på ltmobil.medley.no eller livetime.no.

Klubbene får oppgitt passord sammen med bekreftelse av påmelding.

Heatbegrensning

Arrangøren vil begrense antall heat i enkeltøvelser, stryke øvelser og/eller årsklasser dersom det ikke vil la seg gjøre å gjennomføre stevnet innenfor en fornuftig tidsramme. Vi oppfordrer klubbene til å vise måtehold i antall øvelser de melder utøverne på.

Startkontingent

Deltakelse koster kr. 100,- per individuell start. Svømmere som er født 2016–2017 betaler kr. 100,- uansett antall starter.

Fakturagrunnlag og faktura blir sendt elektronisk til klubben etter stevnet.

Klasseinndeling

Parautøvere, senior og årsklasser fra 2008–2017 (jenter og gutter)

Premiering

1/3 premiering i alle årsklasser, unntatt 2016–2017.

Det er deltakerpremier i årsklasse 2014-2017.

Premier for individuelle øvelser blir delt ut etter hvert som resultatlistene blir hengt opp og frem til stevnet er slutt.

Tidsskjema

Vi forbeholder oss retten til å endre tidspunkt for stevnestart, dersom dette er hensiktsmessig for gjennomføringen av stevnet. Sjekk tidsskjema på livetiming.no for oppdatert informasjon. Dommermøter holdes på Grorud samfunnshus.

Tidsskjema		
	Lørdag	Søndag
Dommermøte	12.30	08.30
Innsvømming	12.00	08.00
Stevnestart	13.00	09.00

ØVELSESOPPSETT

Lørdag, alle årsklasser, stevnestart 1300			
Øv.nr	Distanse	Kjønn	Klasse
1.	400 fri	Jenter	Alle årsklasser
2.	400 fri	Gutter	Alle årsklasser
3.	100 rygg	Jenter	Alle årsklasser
4.	100 rygg	Gutter	Alle årsklasser
5.	1500 fri	Jenter	Alle årsklasser
6.	1500 fri	Gutter	Alle årsklasser
Pause m/innsvømming			
7.	50 butterfly	Jenter	Alle årsklasser
8.	50 butterfly	Gutter	Alle årsklasser
9.	200 bryst	Jenter	Alle årsklasser
10.	200 bryst	Gutter	Alle årsklasser
11.	200 fri	Jenter	Alle årsklasser
12.	200 fri	Gutter	Alle årsklasser

Søndag, alle årsklasser, stevnestart 0900			
Øv.nr	Distanse	Kjønn	Klasse
13.	100 fri	Jenter	Alle årsklasser
14.	100 fri	Gutter	Alle årsklasser
15.	100 butterfly	Jenter	Alle årsklasser
16.	100 butterfly	Gutter	Alle årsklasser
17.	100 bryst	Jenter	Alle årsklasser
18.	100 bryst	Gutter	Alle årsklasser
19.	50 bryst	Jenter	Alle årsklasser
20.	50 bryst	Gutter	Alle årsklasser
Pause			
21.	200 rygg	Jenter	Alle årsklasser
22.	200 rygg	Gutter	Alle årsklasser
23.	100 IM	Jenter	Alle årsklasser
24.	100 IM	Gutter	Alle årsklasser
25.	50 rygg	Jenter	Alle årsklasser
26.	50 rygg	Gutter	Alle årsklasser
27.	50 fri	Jenter	Alle årsklasser
28.	50 fri	Gutter	Alle årsklasser
29.	200 IM	Jenter	Alle årsklasser
30.	200 IM	Gutter	Alle årsklasser
31.	4 x 50 fri	Mix	Alle årsklasser

Kafeteria

Kafeteria med godt utvalg av frukt, mat og drikke er åpen under hele stevnet.

Nordtvet bad

Nordtvet Bad har 25 m klorete ferskvannsbasseng med seks baner, bølgedempende baneskiller og vanntemperatur på ca. 27 °C.

Adressen er Gårdsveien 4 (mellom Nordtvet Gård, Nordtvet skole og Grorud samfunnshus).

Reise og parkering

Det er mulig å ta t-bane linje 5 og gå av på Kalbakken stasjon. Det er derfra ca. 10 min å gå til badet.

Mer informasjon om parkering kommer på livetiming nærmere stevnet.

Spørsmål om

- påmelding rettes til stevne@sk-speed.no
- annet rettes til Ronnie Anstensen, tlf. 48 18 76 30 eller ronnie@sk-speed.no

Stille som dommer?

Har du mulighet til å stille som dommer? Send en epost til stevne@sk-speed.no

Velkommen til Veslefrikk Open 2026