



Sandnes Open

Austrått svømmehall

16.- 18. oktober 2026



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 2017 og eldre, inkludert parasvømmere og mastere til åpent stevne i Austrått svømmehall 16-18. oktober 2026.

Sted	Austrått svømmehall, Kjervastadveien 2, 4325 Sandnes.
Tid	Fredag kl. 17.00. Lørdag og søndag kl. 10.00. Med forbehold om endringer.
Innsvømming	Fredag kl. 16.00, lørdag og søndag kl 08.30.
Strykninger	Strykninger leveres på ltmobil.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 dagen etter påmeldingsfristens utløp. Ved stor deltakelse kan de bli aktuelt å legge inn ekstra pause.
Bassenget	25 meter klorete ferskvann, 8 baner med bølgebrytende baneskiller, ca. 27 grader og påbudt med badehette.
Tidtaking	Elektronisk tidtaking og livetiming.
Premiering	Deltakerpremie til årsklassene 2014 – 2017. 1/3 premiering til årsklasse 2013 og eldre. Parasvømmere svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.
Påmelding	Fristen er søndag 11. oktober kl. 20.00. Klubber sender samlet påmelding elektronisk i NSF standard påmeldingsformat til: pamelding@rogsk.no med "Påmelding Sandnes Open 16. -18. okt, 2026" 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. 2017, 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 2016 og 2017 betales kun kr 100,- uansett antall starter. Lagstarter kr 200,- pr lag.
- Betaling** Startkontingent faktureres i etterkant. Oppgi fakturaadresse, e-post og kontaktperson ved påmelding
- 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 08.10.25 til 07.10.26. 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 fredag kl. 16.10.
- 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 16. - 18. oktober 2026? Da setter vi stor pris på om du kan tenke deg å stille som dommer på en eller flere økter. Ta kontakt med Line på mail rsk.dommerutvalg@gmail.com.
- Servering** Kiosk med utsalg av kalde og varme retter.
- Parkering** Det finnes gratis parkering ved Austrått svømmehall. Ved behov åpnes parkering på grusbane like ved svømmehallen.

Her ligger Austrått svømmehall:



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

Viktig info re. 2016 og 2017 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 2016/2017 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.

Fredag:

1. 100m fri, damer
2. 100m fri, herrer
3. 200m fly, damer
4. 200m fly, herrer
5. 50m bryst, damer
6. 50m bryst, herrer
7. 1500m fri, damer
8. 1500m fri, herrer

Lørdag:

9. 100m individuell medley, damer
10. 100m individuell medley, herrer
11. 200m fri, damer
12. 200m fri, herrer
13. 200m rygg, damer
14. 200m rygg, herrer
15. 400m individuell medley, damer
16. 400m individuell medley, herrer
17. Stafett 4x50m fri, mix
18. 100m fly, damer
19. 100m fly, herrer
20. 200 bryst, damer
21. 200 bryst, herrer
22. 50m fri, damer
23. 50m fri, herrer
24. 400m fri, damer
25. 400m fri, herrer

Søndag:

26. 50 m rygg, damer
27. 50m rygg, herrer
28. 100m bryst, damer
29. 100m bryst, herrer
30. 200m individuell medley, damer
31. 200m individuell medley, herrer
32. Stafett 4x50m medley, mix
33. 100 rygg, damer
34. 100 rygg, herrer
35. 50 fly, damer
36. 50 fly, herrer
37. 800m fri, damer
38. 800m fri, herrer