

Skjetten, januar 2016.

Til
Svømmeklubbene,
Norges Svømmeforbund,
Akershus Svømmekrets.

Sommerstevne 2016

Nebbursvollen - Lillestrøm

Approbert stevne lørdag 25. juni 2016

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har SSK Skjetten Svømming gleden av å invitere svømmere **født 2006 og tidligere** til vårt andre sommerstevne på Nebbursvollen friluftsbad. Stevnet er åpent for master, sr. og jr. De som skal påmeldes som Master, må skrive dette i påmeldingen.

Stevnet vil foregå på Nebbursvollen friluftsbad, Badeveien, 2013 Lillestrøm. Det vil bli elektronisk tidtaking med livetiming på internett.

Nebbursvollen Friluftsbad består av 3 bassenger. Et 50 m konkurransebasseng, øvingsbasseng til inn- og utsvømming og et plaskebasseng. Badet er et utpreget «familiebad» med store friarealer, vannsklier, dusj/toalettanlegg, områder for lek og ballspill, grillmuligheter, picknic-område, sandvolleybane, kiosk og lekeplass. Det vil være mulig å bruke anlegget og alle fasiliteter under stevnet og derfor koster inngangen 50kr for barn og 100kr for voksne

Vi vil gjøre vårt beste for å skape god stemning og en fin sportslig ramme rundt stevnet.

TIDSPLAN:

Lagledermøte	kl. 15
Innsvømming	kl. 15
Stevnestart	kl. 16

ØVELSESUTVALG:

Se stevneoppsett på siste side.

PREMIERING:

1/3 premiering til alle årsklasser og masters med unntak av klasse 2006. For denne klassen gis en deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2005 og 2004 gis det en deltakerpremie for hele stevnet i tillegg til 1/3 premiering. På stafettene gis det premie til 1, 2 og 3.plass.

HEATBEGRENSNING:

Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat eller stryke enkelte øvelser ved stor deltakelse.

STARTKONTINGENT:

Kr. 100,- pr. individuell start, kr. 200,- pr. lag i stafettene.

Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent hvis stevneledelsen anser at det er plass.

For svømmere født 2006 betales kun kr 100,- uansett antall starter.

Startkontingent faktureres i etterkant av stevnet. Send e-postadresse for faktura sammen med påmelding.

STRYKNINGER OG LAGOPPSETT

Strykninger og lagoppsett leveres på ltmobil.medley.no eller livetiming.no.

Klubbene får oppgitt passord sammen med bekreftelse av påmelding.

PÅMELDING:

Påmeldingene sendes til geir@kristengard.com og må være klubben i hende senest **fredag 17. juni 2016**.

SPØRSMÅL:

Marcel Rosenberg: E-post: svomming@ssk.no , tlf.: 980 35 597

LAGLEDERMØTE – STRYKNINGER – ETTERANMELDINGER – HEATLISTER:

Lagledermøte avholdes iht tidsplan. Ønske om etteranmeldinger leveres på lagledermøtet, og tas med hvis stevneledelsen anser at det er plass. Strykninger foretas via livetiming så tidlig som mulig.

Startlister legges ut på www.livetiming.no ca 1 uke før stevnet.

KAFETERIA:

Stevnet vil ha kafeteria med salg av mat som burgere, pølser, popcorn og drikke under stevnet.

SKLIKONKURRANSE:

Det vil være mulig å delta ikke bare på svømmekonkurransen men vi legger også opp til en sklikonkurrans med premiering av 1. til 3. plass.

TRENINGSSAMLING:

Det vil være mulig å delta på en felles treningssamling fra tirsdag 21. til fredag den 24.juni. Her legger vi opp til å forberede selve stevne men også at svømmere blir kjent med hverandre på tvers av klubbene. Dette var en kjempe suksess i 2015.



ØVELSESOPPSETT:

De yngste svømmerne fra SSK Skjetten tar 50m knappen mellom innsvømming og stevnestart.

Lørdag 25. juni kl 16.00

Øvelse 1	200 medley - menn	Øvelse 2	200 medley – kvinner
Øvelse 3	50 rygg - menn	Øvelse 4	50 rygg - kvinner
Øvelse 5	100 fri – menn	Øvelse 6	100 fri – kvinner
Øvelse 7	200 bryst – menn	Øvelse 8	200 bryst – kvinner
Øvelse 9	100 fly – menn	Øvelse 10	100 fly– kvinner
Øvelse 11	50 fri - menn	Øvelse 12	50 fri - kvinner
Øvelse 13	200 rygg - menn	Øvelse 14	200 rygg - kvinner
Øvelse 15	4x50 fri - menn	Øvelse 16	4x50 fri - kvinner

Pause

Øvelse 17	50 bryst - menn	Øvelse 18	50 bryst - kvinner
Øvelse 19	100 rygg – menn	Øvelse 20	100 rygg – kvinner
Øvelse 21	50 fly – menn	Øvelse 22	50 fly – kvinner
Øvelse 23	100 bryst – menn	Øvelse 24	100 br – kvinner
Øvelse 25	200 fri – menn	Øvelse 26	200 fri – kvinner



Treningssamling i forkant av stevne sammen med LRK, Gjelleråsen, Lambertseter og Skjetten Svømming