

Skjetten, april 2017.

Til
Svømmeklubbene,
Norges Svømmeforbund,
Akershus Svømmekrets.

Sommerstevne 2017 Nebbursvollen - Lillestrøm

Approbert stevne lørdag 24. juni 2017

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har SSK Skjetten Svømming gleden av å invitere svømmere **født 2007 og tidligere** til vårt tredje 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 100kr for voksne mens svømmere er gratis.

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 2007. For denne klassen gis en deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2006 og 2005 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.

For svømmere født 2007 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 stevne@ssk.no og må være klubben i hende senest **fredag 16. juni 2017**. Ønske om etteranmelding må leveres innen lagledermøte. Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent forutsatt ledig bane.

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, salater og drikke under stevnet.

SKLIKONKURRANSE:

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



ØVELSESOPPSETT:**Lørdag 24. juni kl 16.00**

Øvelse 1	200 medley – menn*	Øvelse 2	200 medley – kvinner*
Øvelse 3	200 rygg – menn	Øvelse 4	200 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	50 rygg – menn	Øvelse 14	50 rygg – kvinner
Øvelse 15	4x50 fri – menn	Øvelse 16	4x50 fri – kvinner

Pause med premieutdeling for

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

* En gutt og en jente født 2005-2007 og i 2004 og eldre med sammenlagt høyest poengsum i øvelsen 200 medley og 50 fri premieres med et gavekort fra Swimshop.