



SSK Skjetten Svømming

Skjetten 8.juli 2011

Til
Svømmeklubbene,
Norges Svømmeforbund,
Akershus Svømmekrets.

Skjetten Open 2011 Skjetten svømmehall – Skjetten

Rekruttstevne lørdag 24. september 2011 Approbert stevne fredag, lørdag og søndag 23. 24. og 25.sept. 2011

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har SSK Skjetten Svømming gleden av å invitere svømmere **født 2001 og tidligere** til Skjetten Open 2011 (*til rekruttstevne er svømmere født senere enn 2001 også invitert*).

Stevnet vil foregå i Skjetten svømmehall, Skjettenveien 78 a, 2013 Skjetten.

Bassenget har 6 baner (med bredde 2,00m), er 25 m langt og har vanntemperatur på ca. 27 grader. Vi vil gjøre vårt beste for å skape god stemning og en fin sportslig ramme rundt stevnet.

TIDSPLAN:

	Rekruttstevnet	Approbert stevne		
	Lørdag	Fredag	Lørdag	Søndag
Lagledermøte	09.00	17.30	13.00	10.15 (hvis nødvendig)
Innsvømming	09.00	17.00	13.00	10.00
Stevnestart	10.00	18.00	14.00	11.00

ØVELSESUTVALG:

Se stevneoppsett på siste side.

PREMIERING:

1/3 premiering. På rekruttstevnet og for deltakere født i 2001, 2000, 1999 er det premiering til alle.

HEATBEGRENSNING:

Vi forbeholder oss retten til å begrense antall heat ved stor deltakelse.





STARTKONTINGENT:

På rekruttstevnet er det 75,- pr deltaker uavhengig av antall starter.

På det approberte stevnet kr. 75,- pr. individuell start, kr. 150,- pr. lag i stafettene.
Etteranmelding godtas mot dobbel startkontingent hvis stevneledelsen anser at det er plass.

Startkontingent skal innbetales samtidig med påmelding til SSK Skjetten Svømmings bankkonto nr. 6201.05.33053, og skal være klubben i hende senest 15.september 2011.

PÅMELDING:

Påmelding (helst på e-post): svomming1@ssk.no, må være klubben i hende senest **15. september 2011**. Vi bruker Jechsoft Victoria.

Eventuell skriftlig påmelding sendes til:
SSK Skjetten Svømming
Nordensvei 21
2013 Skjetten

KONTAKTPERSONER:

Påmelding:
Marie Sørgaard: E-post: svomming1@ssk.no, tlf: 416 66 809

Øvrige henvendelser:
Ole Jan Halvorsen: E-post: ole.jan@advonico.no, tlf: 928 34 208

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 leveres skriftlig på stevnekontoret **senest en time før stevnestart**.

På rekruttstevnet godtas etteranmelding normalt kun i ledige baner ved strykninger.

Startlister legges ut på: www.ssk.no/svomming ca 1 uke før stevnet. Heatlister vil bli satt opp etter strykninger og etteranmeldelser.

KAFETERIA:

SSK Skjetten Svømming vil ha kafeteria med salg av mat og drikke under stevnet.



Skjetten Open 2011

ØVELSESOPPSETT:

Rekruttstevne lørdag

Øvelse 1	100 m medley - menn	Øvelse 2	100 m medley - kvinner
Øvelse 3	50 m bryst - menn	Øvelse 4	50 m bryst - kvinner
Øvelse 5	50 m fri - menn	Øvelse 6	50 m fri - kvinner
Øvelse 7	25 m rygg - menn	Øvelse 8	25 m rygg - kvinner
Øvelse 9	25 m butterfly – menn	Øvelse 10	25 m butterfly – kvinner
Øvelse 11	4x25 m stafett fri – menn	Øvelse 12	4x25 m stafett fri - kvinner

Approbert stevne fredag

Øvelse 1	800 m fri - menn	Øvelse 2	800 m fri - kvinner
Øvelse 3	1500 m fri - menn	Øvelse 4	1500 m fri - kvinner

Approbert stevne lørdag

Øvelse 5	50 m rygg - menn	Øvelse 6	50 m rygg - kvinner
Øvelse 7	100 m bryst – menn	Øvelse 8	100 m bryst – kvinner
Øvelse 9	200 m rygg – menn	Øvelse 10	200 m rygg – kvinner
Øvelse 11	400 m medley - menn	Øvelse 12	400 m medley - kvinner
Øvelse 13	100 m butterfly – menn	Øvelse 14	100 m butterfly – kvinner

Approbert stevne søndag

Øvelse 15	50 m butterfly - menn	Øvelse 16	50 m butterfly - kvinner
Øvelse 17	200 m bryst – menn	Øvelse 18	200 m bryst – kvinner
Øvelse 19	50 m fri – menn	Øvelse 20	50 m fri – kvinner
Øvelse 21	200 m butterfly – menn	Øvelse 22	200 m butterfly – kvinner
Øvelse 23	4x50 m fri – menn	Øvelse 24	4x50 m fri – kvinner
Pause			
Øvelse 25	100 m rygg - menn	Øvelse 26	100 m rygg - kvinner
Øvelse 27	50 m bryst - menn	Øvelse 28	50 m bryst - kvinner
Øvelse 29	400 m fri - menn	Øvelse 30	400 m fri - kvinner
Øvelse 31	100 m medley – menn	Øvelse 32	100 m medley – kvinner