# Til

# Norges Svømmeforbund, Akershus Svømmekrets,

Oslo svømmekrets samt svømmeklubbene. Langhus, 5. mars 2016

### SKI SVØMMEKLUBB

#### Stiftet 14. oktober 1965

Postboks 286, 1401 SKI

www.skisk.no

# Invitasjon til Ski Open 2016

# Langhus Bad, 22. mai 2016 kl. 09.00

I henhold til terminlisten og NSFs lover og regler har Ski svømmeklubb gleden av å invitere til approbert stevne på Langhus Bad den 22. mai 2016 kl 09.00

Stevnet er delt i to avdelinger.

Det er innsvømming for avdeling 1 fra kl 08.00, og for avdeling 2 fra kl 11.00.

Stevnet er åpent for årsklasse **født 2006 og tidligere**, samt **Mastersklasser og integrerte**.

Stevnet finner sted i Langhus Bad - Vevelstadveien, 1405 Langhus. For å finne frem på kart/GPS, bruk adresse Langhussenteret 3 B. Det er gode parkeringsmuligheter ved hallen.

Bassenget er 25 m langt med 5 baner og ca 27 grader.

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

**PREMIERING:**

1/3 premiering til alle årsklasser med unntak av klasse 2006. For denne klassen gis én deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2005 og 2004 gis det én deltakerpremie for hele stevnet i tillegg til 1/3 premiering. På stafetten er det kun vandrepokal til vinnerlaget.

**HEATBEGRENSNING:**

Øvelse 1 - 4 i avdeling 1 er begrenset til 2 heat pr øvelse – heatene fylles prioritert etter tidspunkt for påmelding. Det tas forbehold om å begrense antall heat i andre øvelser ved stor påmelding.

**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.

Spesifisert faktura blir sendt elektronisk til klubbene etter stevnet. Vi ber om at e-postadresse direkte til betalingsansvarlig i klubben blir oppgitt i e-posten sammen med påmeldingen.

**PÅMELDING - KONTAKTPERSONER**

Påmelding på e-post til [stevne.ski@live.no](mailto:stevne.ski@live.no) **innen 13. mai 2016 kl. 20.00**.

Henvendelser kan rettes til: [Ski\_sk@live.com](mailto:Ski_sk@live.com)

Stevneleder Per Oseth (mob: 454 52 583, e-post [per.oseth@moller.no](mailto:per.oseth@moller.no)) Påmeldingsansvarlig Jardar Aas (mob: 920 42 089, e-post [jardaraa@online.no](mailto:jardaraa@online.no))

**LAGLEDERMØTE – STRYKNINGER – ETTERANMELDINGER – HEATLISTER:**

Det er ikke ordinært lagledermøte før avdeling 1 – henvendelser om øvelse 1 – 4 direkte til sekretariatet i hallen.

Ordinært lagledermøte avholdes kl 11.00. Strykninger og ønske om etteranmeldinger kan sendes [stevne.ski@live.no](mailto:stevne.ski@live.no) fortløpende frem til 21. mai kl 18.00. Forutsatt ledig plass vil etteranmeldte innplasseres på lagledermøtet etter tidspunkt for mottak av etteranmeldelsen.

Vi legger ut startlister på livetiming.medley.no så raskt som mulig etter at påmeldingsfristen er gått ut.

**KAFETERIA**

Det vil være kafeteria i gymsalen.

**ØVELSESOPPSETT**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Avdeling 1 – innsvømming fra kl 08.00, start kl 09.00*** | | | | | | |
| 1. | 1500 Fri \*\* | Damer |  | 2. | 1500 Fri \*\* | Herrer |
| 3. | 400 IM \*\* | Damer |  | 4. | 400 IM \*\* | Herrer |
|  |  |  |  |  |  |  |
| ***Avdeling 2 – innsvømming fra kl 11.00, start kl 12.00*** | | | | | | |
| 5. | 50 Fri | Damer |  | 6. | 50 Fri | Herrer |
| 7. | 100 Rygg | Damer |  | 8. | 100 Rygg | Herrer |
| 9. | 50 Bryst | Damer |  | 10. | 50 Bryst | Herrer |
| 11. | 100 Butterfly | Damer |  | 12. | 100 Butterfly |  |
| 13. | 200 Fri | Damer |  | 14. | 200 Fri | Herrer |
| **Pause** | | | | | | |
| 15. | 50 Rygg | Damer |  | 14. | 50 Rygg | Herrer |
| 17. | 100 Fri | Damer |  | 16. | 100 Fri | Herrer |
| 19. | 50 Butterfly | Damer |  | 18. | 50 Butterfly | Herrer |
| 21. | 100 Bryst | Damer |  | 20. | 100 Bryst | Herrer |
| 23. | 4 x 4 x 50 Medley | MIX**\*** |  |  |  |  |

**\* Mix = 2 av hvert kjønn og svømmes slik: Først svømmer alle 4 x50 fly, deretter 50 rygg, 50 bryst og 50 fri**

**\*\* Begrenset oppad til 2 heat.**

Medley-stafetten vil bli premiert i beste lag. Her er det satt opp en vandrepokal som må vinnes 5 ganger før den blir til odel og eie.

**Tidligere vinnere av medley-stafetten:**

2009: Ås IL

2010: Ås IL

2011: Ås IL

2012: Ski Svømmeklubb

2013: IL Varg

2014: Elverum Svømmeklubb

Velkommen til Langhus Bad.

Med vennlig hilsen

**SKI SVØMMEKLUBB**

Per Oseth

Stevneansvarlig