



SK SPEED

Svømmegruppa

Til NSF, svømmekretsene, dommerkoordinator og svømmeklubbene!

SK Speed inviterer til

Speed Open 2010

og

Speed Open Rekrutt

lørdag 6. og søndag 7. november 2010

på Nordtvet Bad

I henhold til terminliste, NSF's lover og regler og med NSF's godkjenning har SK Speed Svømmegruppa gleden av å invitere til SPEED OPEN 2010. Funksjonshemmede, med eller uten klassifisering, oppfordres særskilt til å delta. Elektronisk tidtaking.

Vi arrangerer også en egen rekruttdel (uapprobert) søndag den 8. november der de yngste svømmerne har muligheten til å delta.

BASSENGET

Nordtvet Bad har 25 m ferskvannsbasseng med 6 baner, bølgedempende baneskiller og vann-temperatur på ca. 27°C.

Tidspunkter			
	Lørdag 6. Open	Søndag 7. Rekrutt	Søndag 7. Open
Innsvømming	9.00	9.00	12.30
Lagledermøte	9.10	9.10	12.40
Dommermøte	9.30		13.00
Stevnestart	10.00	10.00	13.30

Tidsskjema for øvelsene vil bli lagt ut på våre sider (www.sk-speed.no) to dager før stevnet.

PÅMELDING

All påmelding må skje via klubbene. Påmelding fra klubbene må være SK Speed i hende

innen onsdag 27. oktober 2010 kl. 23.59.

Etteranmeldinger godtas **frem til og med lagledermøtet** i ledige baner mot dobbel betaling. Betaling skal da skje til stevnets kasserer senest ved stevnets start. Påmeldingen sendes som e-post til open@sk-speed.no. Påmeldingen sendes i Stevnebørs-kompatibelt format. Arrangøren vil kunne sette begrensninger for antall deltakere i enkeltøvelser eller i totalt antall øvelser pr. svømmer (også for enkeltårsklasser) hvis stevnet ellers viser seg å bli for langvarig.

STARTKONTINGENT

Deltakelse koster kr. 75,- pr. individuell start og klubbene betaler kr. 150,- pr. stafettlag. Svømmere født 2000 o.y. betaler kr. 75,- uansett antall starter. Startkontingenten sendes samtidig med påmeldingen til SK Speed, Postboks 5 Kalbakken, bankkonto 1645.16.66103. Innbetalinger som ikke realiseres pga. heatbegrensninger blir straks tilbakeført. OBS: Svømmere som deltar i approbert del av stevnet kan ikke delta i rekruttstevnet.

PREMIERING

1/3 premiering i de individuelle øvelsene og stafettene. Deltakerpremie til alle i rekruttdelen og for årsklassene 97 o.y. i approbert stevne.

Øvelsesoppsett

Lørdag 7. november

Approbert del

Jenter				Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse
1	800	fri	2000 o.e.	2	800	fri	2000 o.e.
3	100	rygg	2000 o.e.	4	100	rygg	2000 o.e.
5	50	bryst	2000 o.e.	6	50	bryst	2000 o.e.
7	100	fly	2000 o.e.	8	100	fly	2000 o.e.
9	4x50	fri	2000 o.e.	10	4x50	fri	2000 o.e.

Pause

11	200	medley	2000 o.e.	12	200	medley	2000 o.e.
13	50	fri	2000 o.e.	14	50	fri	2000 o.e.
15	200	bryst	2000 o.e.	16	200	bryst	2000 o.e.
17	100	fri	2000 o.e.	18	100	fri	2000 o.e.
19	400	medley	2000 o.e.	20	400	medley	2000 o.e.

Søndag 8. november
Rekrutt

Jenter				Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse
21	25	bryst	2004 o.e.	22	25	bryst	2004 o.e.
23	25	rygg	2004 o.e.	24	25	rygg	2004 o.e.
25	25	fri	2004 o.e.	26	25	fri	2004 o.e.
27	100	medley	2004 o.e.	28	100	medley	2004 o.e.
29	50	fri	2004 o.e.	30	50	fri	2004 o.e.
31	50	Rygg	2004 o.e.	32	50	rygg	2004 o.e.
33	50	bryst	2004 o.e.	34	50	bryst	2004 o.e.
35	100	fri	2004 o.e.	36	100	fri	2004 o.e.

Søndag 8. november
Approbert del

Jenter				Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse
37	400	fri	2000 o.e.	38	400	fri	2000 o.e.
39	50	rygg	2000 o.e.	40	50	rygg	2000 o.e.
41	100	medley	2000 o.e.	42	100	medley	2000 o.e.
43	200	fri	2000 o.e.	44	200	fri	2000 o.e.
45	4x100	medley	2000 o.e.	46	4x100	medley	2000 o.e.

Pause

47	50	fly	2000 o.e.	48	50	fly	2000 o.e.
49	200	rygg	2000 o.e.	50	200	rygg	2000 o.e.
51	200	fly	2000 o.e.	52	200	fly	2000 o.e.
53	100	bryst	2000 o.e.	54	100	bryst	2000 o.e.

ANNEN INFORMASJON

Kafeteria i god stil slik vi er vant med på slike stevner. Stevnet er åpent også for funksjonshemmede.

ADRESSEN

Adressen til Nordtvet Bad er Gårdsveien 4 (mellom Nordtvet Gård og Nordtvet skole og Grorud samfunnshus).

SPØRSMÅL

- rettes til Stevneutvalget på mobil 97 50 63 38 eller stevne@sk-speed.no.

VELKOMMEN!

Håkon Røed og Ola Viken
Stevneutvalget SK Speed

E-post: stevne@sk-speed.no