

SK Speed har gleden av å invitere til

Speed Rekrutt

på Nordtvet Bad

lørdag 23. september 2017



VELKOMMEN

I henhold til NSF's lover og regler har SK Speed Svømmegruppa gleden av å invitere svømmere født 2009 og tidligere til Speed Open rekrutt Høst på Nordtvet Bad.

BASSENGET

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

STARTTIDER

Innsvømming	10.00
Lagledermøte	10.00
Dommermøte	10.30
Stevnestart	11.00

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

PÅMELDING

STEVNEFIL FÅR DU VED Å KONTAKTE STEVNE@SK-SPEED.NO

ALLE PÅMELDINGER MÅ VÆRE I STEVNEBØRSFORMAT (UNI_P) FRA KLUBBENE

Påmelding **innen onsdag 13. september 2017 kl. 23.59.**

Påmeldingen sendes som e-post til stevne@sk-speed.no.

Etterpåmelding godtas i ledige baner mot dobbel avgift.

STARTKONTINGENT

Kr. 100,- pr. deltaker uavhengig av antall starter. Klubbene betaler kr. 200,- pr stafettlag.

Faktura sendes klubbene i etterkant av stevnet.

PREMIERING

Deltakerpremie til alle. Felles innmarsj og premieutdeling i pausen. Om noen må gå tidligere, så kan premie hentes i sekretariatet.

ADRESSEN

Adressen til Nordtvet Bad er Gårdsveien 4 (mellom Nordtvet Gård og Nordtvet skole og Grorud samfunnshus). Parkering er tillatt på samfunnshuset parkeringsplass for deltakere og publikum.

KAFETERIA

Kafeteria vil være åpen under stevnet med salg av kaker, vafler, pølser, kaffe, m.m.

Øvelsesoppsett

ØVELSESOPPSETT: (MAKS 3 ØVELSER PR SVØMMER)

Øv	Distanse	Kjønn	Øv	Distanse	Kjønn
1	25 bryst	Jenter	2	25 bryst	Gutter
3	25 rygg	Jenter	4	25 rygg	Gutter
5	25 fri	Jenter	6	25 fri	Gutter
7	100 im	Jenter	8	100 im	Gutter
Pause					
9	50 fri	Jenter	10	50 fri	Gutter
11	50 fly	Jenter	12	50 fly	Gutter
13	50 bryst	Jenter	14	50 bryst	Gutter
15	100 rygg	Jenter	16	100 rygg	Gutter
17	4x50 fri stafett mix (valgfri fordeling av jenter og gutter)				

Kontaktperson

Marianne Olsen, mobil 92 67 12 11 eller stevne@sk-speed.no