

SK Speed inviterer til

# OBOS CUP 2015

lørdag 7. - søndag 8. mars

på Nordtvet Bad



Foto: Thomas Lislud <http://www.tlfoto.net>

## VELKOMMEN

I henhold til terminliste, NSF's lover og regler og med NSF's godkjenning, inviterer vi svømmere født 2005 og tidligere til OBOS Cup på Nordtvet Bad. Stevnet arrangeres i samarbeid med OBOS. Elektronisk tidtaking.

## INNSVØMMING OG LAGLEDERMØTE

Tidspunkter		
	Lørdag	Søndag
<b>Innsømming</b>	09.00	09.00
<b>Lagledermøte*</b>	09.05	09.05
<b>Dommermøte</b>	09.30	09.30
<b>Stevnestart</b>	10.00	10.00

\*Lagledermøtet holdes på rom 5 på Grorud samfunnshus

Ved stor eller liten deltagelse forbeholder vi oss retten til å endre på nevnte tidspunkt!

### PÅMELDING

Påmelding via klubbene til [obos@sk-speed.no](mailto:obos@sk-speed.no) med uni\_p.txt fil innen **onsdag 25/2 2015**.

Funksjonshemmede i alle klasser oppfordres til å delta.

Klubbene må passe på å melde inn utøverens klasse og eventuelt underklasser og kategoriseringer i egen e-post (siden disse ikke registreres i ordinær påmeldingsfil).

### HEATBEGRENSNING

Arrangøren vil kunne sette begrensninger for antall heat i enkeltøvelser, fremskynde stevnestart eller stryke øvelser hvis stevnet viser seg å bli for langvarig.

### STRYKNINGER OG LAGOPPSETT

Strykninger og lagoppsett leveres på [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no) eller [livetiming.no](http://livetiming.no).

### ETTERANMELDINGER

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel avgift.

### STARTKONTINGENT

Deltakelse koster kr. 100,- pr. individuell start og kr. 200,- pr stafettlag.

Svømmere født 2005 betaler kr. 100,- uansett antall starter.

**Startkontingent faktureres klubben etterskuddsvis.** Spesifisert fakturagrunnlag blir sendt elektronisk til klubben etter stevnet.

### KLASSEINDELING

- Individuelle øvelser: Senior og årsklasser født 1996-2005.
- OBOS-mix-stafetten: En klasse.

### PREMIERING

Det er 1/3 premiering i alle årsklasser unntatt 2005. Det er deltakerpremier i årsklasse 03-05.

Premier for individuelle øvelser deles ut fortløpende etter hvert som resultatlister henges opp og til stevnets slutt.

På stafettene deles det ut premie for 1, 2 og 3 plass.

**BESTEMANNSPREMIE** Bestemannspremien går til den jente og gutt som har høyest sammenlagte poengsum i tre øvelser. Øvelse 1 til 16 teller. Bestemannspremien er gavekort pålydende 1000 kr.

# NYTT I ÅR

OBOS cup er valgt ut til å teste en stevne modell hvor stevnet deles inn i aldersgruppene 10 til 12 år og 13 år og eldre, og hvor alle øvelsene for hver aldersgruppe går samme dag, og ikke er fordelt over to dager.

## ØVELSESOPPSETT LØRDAG

### KLASSE 2003 OG YNGRE

ØVELSE	JENTER	ØVELSE	GUTTER
1	100 FLY*	2	100 FLY*
3	100 BRYST	4	100 BRYST
5	50 FRI	6	50 FRI
7	200 MEDLEY	8	200 MEDLEY
9	OBOS-STAFETTEN 4x50 FRI MIX		
<b>PAUSE</b>			
11	200 FRI	12	200 FRI
13	50 FLY	14	50 FLY
15	100 RYGG	16	100 RYGG
17	400 FRI	18	400 FRI

- Stafettlaget skal bestå av 2 jenter og 2 gutter i valgfri rekkefølge

\*200 fly er endret til 100 fly

## ØVELSESOPPSETT SØNDAG

### KLASSE 2002 OG ELDRE

ØVELSE	GUTTER	ØVELSE	JENTER
19	200 FLY	20	200 FLY
21	100 BRYST	22	100 BRYST
23	50 FRI	24	50 FRI
25	200 MEDLEY	26	200 MEDLEY
27	OBOS-STAFETTEN 4x50 FRI MIX		
<b>PAUSE</b>			
29	200 FRI	30	200 FRI
31	50 FLY	32	50 FLY
33	100 RYGG	32	100 RYGG
35	400 FRI	36	400 FRI

- Stafettlaget skal bestå av 2 jenter og 2 gutter i valgfri rekkefølge

## **BASSENGET**

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

## **STARTLISTER**

Startlister, tidsskjema og resultater vil bli lagt ut på stevnets hjemmeside på livetiming.

## **ANNEN INFORMASJON**

Kafeteria med godt utvalg i frukt, mat og drikke 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).

Det er også mulig å ta t-bane linje 5 og gå av på Kalbakken stasjon. Det er ca. 10 min å gå til badet.

## **PARKERING**

Parkering i skolegården på Nordtvet skole og på parkeringsplassen til Grorud samfunnshus.

## **SPØRSMÅL**

- Spørsmål om stevnet kan stilles til Kristian Austveg på tlf 41579475 eller [dagligleder@sk-speed.no](mailto:dagligleder@sk-speed.no)

Stevneutvalget SK Speed

E-post: [stevne@sk-speed.no](mailto:stevne@sk-speed.no)

# **Velkommen til OBOS CUP 2015**

