

SK Speed har gleden av å invitere til

Speed Rekrutt

på Nordtvet Bad

lørdag 24. september 2016



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

VELKOMMEN

I henhold til NSF's lover og regler har SK Speed Svømmegruppa gleden av å invitere svømmere født 2008 og tidligere til Speed Open rekrutt på Nordtvet Bad. Det benyttes elektronisk tidtaking.

BASSENGET

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

STARTTIDER

Innsvømming	9.00
Lagledermøte	9.00
Dommermøte	9.30
Stevnestart	10.00

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

PÅMELDING

All påmelding må skje i stevnebørsformat (uni_p) via klubbene.

Påmelding **innen onsdag 14. september 2016 kl. 23.59.**

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

Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel avgift.

STARTKONTINGENT

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

Startkontingenten etterfaktureres klubbene.

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.

Øvelsesoppsett

Jenter				Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse
1	25	Bryst	08 o.e.	2	25	Bryst	08 o.e.
3	25	Rygg	08 o.e.	4	25	Rygg	08 o.e.
5	25	Fri	08 o.e.	6	25	Fri	08 o.e.
7	100	Medley	08 o.e.	8	100	Medley	08 o.e.
Pause							
9	50	Fri	08 o.e.	10	50	Fri	08 o.e.
11	50	Rygg	08 o.e.	12	50	Rygg	08 o.e.
13	50	Bryst	08 o.e.	14	50	Bryst	08 o.e.
15	100	Fri	08 o.e.	16	100	Fri	08 o.e.
17	4x50	Fri	08 o.e.	18	4x50	Fri	08 o.e.

Kontaktperson

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