



Invitasjon til OBOS rekrutt
på Nordtvet bad
9. februar 2019

VELKOMMEN

I henhold til NSF's lover og regler har SK Speed Svømmegruppa gleden av å invitere svømmere født 2011 og tidligere til OBOS Rekrutt på Nordtvet Bad. Det benyttes elektronisk tidtaking og resultatavtale med angivelse av øvelse og heat.

Bassenget

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

Starttider

| | |
|---------------------|--------------|
| Innsømming | 08.00 |
| Lagledermøte | 08:10 |
| Stevnestart | 08:45 |

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

Påmelding

Påmelding sendes **innen onsdag 30.januar** til stevne@sk-speed.no. Spørsmål om arrangementet rettes til Tatjana Erbe, tlf 932 00 112 eller tanja.erbe@sk-speed.no

Startkontingent

Kr. 100,- pr. deltaker uavhengig av antall starter. Etteranmelding godtas i ledige baner mot dobbel betaling.

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.

Sted

Nordtvet Bad i Gårdsveien 4 på Kaldbakken.

Kafeteria

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

Øvelsesoppsett: (Maks 3 øvelser pr svømmer)

| Øv.nr | Distanse | Kjønn | Øv.nr | Distanse | Kjønn |
|---------------------------------|--|--------|-------|----------|--------|
| 1. | 100 fri | Jenter | 2. | 100 fri | Gutter |
| 3. | 25 bryst | Jenter | 4. | 25 bryst | Gutter |
| 5. | 25 rygg | Jenter | 6. | 25 rygg | Gutter |
| 7. | 4 x 50 fri stafett mix (valgfri fordeling av jenter og gutter) | | | | |
| Pause med premieutdeling | | | | | |
| 9. | 25 fly | Jenter | 10. | 25 fly | Gutter |
| 11. | 25 fri | Jenter | 12. | 25 fri | Gutter |
| 13. | 50 bryst | Jenter | 14. | 50 bryst | Gutter |
| 15. | 50 rygg | Jenter | 16. | 50 rygg | Gutter |

Velkommen til OBOS rekrutt 2019