

Velkommen til Julesvømming 2018

Lørdag 8. desember 2018
Sogn Bad, Sognsveien 80, Oslo



Arrangører

SK Speed v/svømmegruppa og Oslo Idrettslag Svømming



Lagledermøte: kl. 12.00
Innsvømming: kl. 12.00
Stevnestart: kl. 13.00

Vi vet det er mange som deltar på trening, men når vi kommer til stevne er det mange som velger det bort. Vi ønsker derfor å invitere til Julesvømming, et introstevne for de som ikke har konkurrert før. På dette stevnet har vi ikke fokus på tider og plasseringer, men på å gjøre nye svømmere kjent med hvordan stevnene fungerer og vise at dette er en positiv aktivitet de kan delta i.

Selv om Julesvømmen ikke har fokus på tider, trenger vi likevel dere som vanligvis deltar også. Dere kan og vet mye om svømming og kan gi gode råd og tips til de som er med for første gang. Det handler om å la de som ikke har deltatt på stevner før få en fin introduksjon

Regler

Ikke krav om klassifisering for deltakelse.



Klasseinndeling

Det deles kun inn i klasse junior (opp til 17 år) og senior (18 og eldre).

Sogn bad er 25m langt og har 6 baner.

Påmelding

Påmelding skal inneholde fødselsår. Bruk vedlagt skjema.

Speaker ønsker om mulig kort informasjon om hver svømmer så han kan krydre litt når utøvere ropes opp.

Hvis utøveren starter i vannet må påmeldingen merkes med W.
Gi beskjed hvis utøveren ønsker å svømme i bane 6 eller 1 (nærmest trappene).

Alle kan delta på Julesvømming 2018. De utøverne som ikke har startlisens i Norges Svømmeforbund eller er medlem av et idrettslag er også hjertelig velkommen til å delta.

Premiering

Alle får felles premie og en deltagerpremie.

Julenissen sa du? Joda, vi har sendt beskjed til julenissen om at han må komme til Sogn bad den lørdagen.

ØVELSESOVERSIKT

NR	Distanse	Klasse
1	25m fri	Junior
2	25m fri	Senior
3	25m bryst	Junior
4	25m bryst	Senior
5	25m rygg	Junior
6	25m rygg	Senior
7	100m fri	Junior
8	100m fri	Senior
9	50m fri	Junior
10	50m fri	Senior
11	50m bryst	Junior
12	50m bryst	Senior
13	50m rygg	Junior
14	50m rygg	Senior
15	4x50 m fri	Blandet lag I denne øvelsen kan alle deltagere og ledere delta.

Stafetten arrangeres i en klasse uten start kontingent og premiering. Klubbene kan blande lag, ledere og ledsagere kan delta. Påmelding skjer på lagledermøte

Frist for påmelding: 30.november 2018

Deltagelses avgift : Kr 100.- pr. utøver . Etteranmeldelser godtas på lagledermøte stevnedagen, hvis plass i heatene
Påmelding faktureres av arrangør i ettertid.
Påmelding sendes til post@oi-svomming.no

Evnt Innkvartering: Klubbene må selv ordne med dette.

Spørsmål kan rettes til
Stevneleder Leonora Nymo, mobil 47901272/ cassandranymo@outlook.com
Kristian Austveg , mobil 415 79 475 / dagligleder@sk-speed.no
eller
Hedi Anne Birkeland, mobil 911 29 107 / Hed-pete@online.no



Påmeldingsskjema til Julesvømming 2018

Klubb:

Navn	F.dato	Klasse	Øvelse