



SK SPEED

Svømmegruppa

Til NSF, svømmekretsene, dommerkoordinator og svømmeklubbene!

SK Speed inviterer til approbert stevne:

GM 2010

lørdag 6. mars 2010

på Nordtvet Bad

I henhold til terminliste, NSF's lover og regler og med NSF's godkjenning har SK Speed Svømmegruppa gleden av å invitere til Groruddalsmesterskapet 2010. I tillegg til å være et ordinært approbert stevne så konkurreres det i GM for de eldste og Mini-GM for de yngre. Funksjonshemmede, med eller uten klassifisering, oppfordres særskilt til å delta. Halvelektronisk tidtaking.

Vi arrangerer også et eget rekruttstevne (uapprobert) der de yngste svømmerne har muligheten til å delta (se egen invitasjon).

BASSENGET

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

Tidspunkter	
	Lørdag 6. mars
Innsvømming	12.30
Lagledermøte	12.45
Dommermøte	13.00
Stevnestart	13.30

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

Klasseinndeling

- Åpent stevne: Årsklasser 2000 o.e. (alle klubber)
- GM: Junior (92-96) og senior. (Kun Groruddalsklubber)
- Mini-GM: 97-00. (Kun Groruddalsklubber)

PÅMELDING

All påmelding må skje via klubbene. Påmelding fra klubbene må være SK Speed i hende

innen torsdag 25. februar 2010 kl. 23.59.

Etteranmeldinger godtas **frem til og med lagledermøtet** i ledige baner mot dobbel betaling. Betaling skal da skje til stevnets kasserer senest ved stevnets start. Påmeldingen sendes som e-post til gm@sk-speed.no. Påmeldingen sendes i Stevnebørs-kompatibelt format (uni_p). Arrangøren vil kunne sette begrensninger for antall deltakere i enkeltøvelser eller i totalt antall øvelser pr. svømmer (også for enkeltårsklasser) hvis stevnet ellers viser seg å bli for langvarig.

STARTKONTINGENT

Deltakelse koster kr. 75,- pr. individuell start og klubbene betaler kr. 150,- pr. stafettlag. Svømmere født 2000 betaler kr. 75,- uansett antall starter. Startkontingenten sendes samtidig med påmeldingen til SK Speed, Postboks 5 Kalbakken, bankkonto 1645.16.66103. Innbetalinger som ikke realiseres pga. heatbegrensninger blir straks tilbakeført. Merk betalingen GM 2010.

PREMIERING

1/3 premiering i de individuelle øvelsene og stafettene. Deltakerpremie til alle i årsklassene 98 o.y. Det kåres i tillegg Groruddalsmester i hver årsklasse 1999 o.e. (utøver med høyest poengsum i enkeltøvelse) for klubbene fra Groruddalen.

GM – Beste klubb – Akers Avis Vandrepokal – høyest poengsum for **klubb i Groruddalen** (poeng til de 6 beste utøvere i hver klasse – hhv 7,5,4,3,2 og 1 poeng). Doble poeng for stafett. Tilsvarende Akers Avis Vandrepokal for **Mini-GM**.

Øvelsesoppsett

Lørdag 6. mars

Jenter				Gutter			
Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse	Øv.nr	Distanse	Art	Årsklasse
1	400	Fri	96 o.e.	2	400	Fri	96 o.e.
3	50	Bryst	97-00	4	50	Bryst	97-00
5	100	Bryst	00 o.e.	6	100	Bryst	00 o.e.
7	50	Fri	00 o.e.	8	50	Fri	00 o.e.
9	100	Rygg	00 o.e.	10	100	Rygg	00 o.e.
11	4x50	Fri	97-00	12	4x50	Fri	97-00

Pause

13	100	Medley	97-00	14	100	Medley	97-00
15	200	Medley	96 o.e.	16	200	Medley	96 o.e.
17	100	Butterfly	00 o.e.	18	100	Butterfly	00 o.e.
19	50	Rygg	97-00	20	50	Rygg	97-00
21	100	Fri	00 o.e.	22	100	Fri	00 o.e.
23	4x100	Fri	97-00	24	4x100	Fri	97-00
25	4x100	Medley	96 o.e.	26	4x100	Medley	96 o.e.

For GM teller øvelse 1, 2, 5, 6, 9, 10, 15, 16, 17, 18, 21, 22, 25 og 26.

For Mini-GM teller øvelse: 3, 4, 7, 8, 11, 12, 13, 14, 19, 20, 21, 22, 23 og 24.

ANNEN INFORMASJON

Kafeteria i god stil 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).

SPØRSMÅL

- rettes til Stevneutvalget på mobil 97 50 63 38 eller stevne@sk-speed.no.

VELKOMMEN!

Ola Viken og Håkon Røed
Stevneutvalget SK Speed

E-post: stevne@sk-speed.no