Invitasjon til

Speed Rekrutt

på Nordtvet Bad

lørdag 22. september 2018



# VELKOMMEN

I henhold til NSF´s lover og regler har SK Speed gleden av å invitere svømmere født 2010 og tidligere til Speed Rekrutt høst på Nordtvet Bad.

PåmeldingStevnefil får du ved å kontakte [**stevne@sk-speed.no**](mailto:stevne@sk-speed.no)Påmelding skjer via klubbene. Send Uni\_p.txt-filen på e-post til innen **onsdag 12. september 2018.**.

Påmeldingen sendes som e-post til [stevne@sk-speed.no](mailto:stevne@sk-speed.no).

Etteranmeldelse blir godtatt hvis det er ledige baner.Klubben må betale dobbel avgift.

## Startkontingent

Kr. 100,- pr. deltaker uavhengig av antall starter.

Fakturagrunnlag og faktura sendes klubbene etter stevnet.

## Premiering

Deltakerpremie til alle.

Felles innmarsj og premieutdeling i pausen. Om noen må gå tidligere, så kan premie hentes i sekretariatet.

## Tidsskjema

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
| Innsvømming | 07.45 |
| Lagledermøte | 07.45 |
| Dommermøte | 08.00 |
| Stevnestart | 08.30 |

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

## Øvelsesoppsett (maks 3 øvelser per svømmer)

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Øv.nr | Øvelse | Kjønn |  | Øv.nr | Øvelse | Kjønn |
|  | 25 bryst | Jenter |  |  | 25 bryst | Gutter |
|  | 25 rygg | Jenter |  |  | 25 rygg | Gutter |
|  | 25 fri | Jenter |  |  | 25 fri | Gutter |
|  | 100 im | Jenter |  |  | 100 im | Gutter |
| Pause | | | | | | |
| Øv.nr | **Øvelse** | **Kjønn** |  | **Øv.nr** | **Øvelse** | **Kjønn** |
|  | 50 fri | Jenter |  |  | 50 fri | Gutter |
|  | 50 fly | Jenter |  |  | 50 fly | Gutter |
|  | 50 bryst | Jenter |  |  | 50 bryst | Gutter |
|  | 100 rygg | Jenter |  |  | 100 rygg | Gutter |
|  | 4x50 fri stafett mix (valgfri fordeling av gutter og jenter) | | | | | |

## Nordtvet bad

Nordtvet Bad har 25 m ferskvannsbasseng med seks baner, bølgedempende baneskiller og vanntemperatur på ca. 27 ºC.

Adressen er Gårdsveien 4 (mellom Nordtvet Gård, Nordtvet skole og Grorud samfunnshus).

## Kafeteria

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

## Spørsmål om

* Spørsmål om påmelding rettes [stevne@sk-speed.no](mailto:stevne@sk-speed.no)
* annet rettes til Kristian Austveg, tlf. 415 79 475 eller [dagligleder@sk-speed.no](mailto:dagligleder@sk-speed.no)