



Invitasjon til

Speed Rekrutt

på Nordtvet Bad

lørdag 21. september 2019



VELKOMMEN

I henhold til NSF's lover og regler har SK Speed gleden av å invitere svømmere født 2011 og tidligere til Speed Rekrutt høst på Nordtvet Bad.

Påmelding

Stevnefil får du ved å kontakte stevne@sk-speed.no

Påmelding skjer via klubbene. Send Uni_p.txt-filen på e-post til innen **onsdag 11. september 2019**.

Påmeldingen sendes som e-post til 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

Innsømming	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) før stevnet.

Øvelsesoppsett (maks 3 øvelser per svømmer)

Øv.nr	Øvelse	Kjønn	Øv.nr	Øvelse	Kjønn
1.	25 bryst	Jenter	2.	25 bryst	Gutter
3.	25 rygg	Jenter	4.	25 rygg	Gutter
5.	25 fri	Jenter	6.	25 fri	Gutter
7.	100 im	Jenter	8.	100 im	Gutter
Pause med premieutdeling					
Øv.nr	Øvelse	Kjønn	Øv.nr	Øvelse	Kjønn
9.	4x50 fri stafett mix (valgfri fordeling av gutter og jenter)				
11.	50 fri	Jenter	12.	50 fri	Gutter
13.	50 fly	Jenter	14.	50 fly	Gutter
15.	50 bryst	Jenter	16.	50 bryst	Gutter
17.	100 rygg	Jenter	18.	100 rygg	Gutter

Nordtvet bad

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

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
- Annet rettes til Kristian Austveg, tlf. 415 79 475 eller dagligleder@sk-speed.no