



SOLA SVØMMEKLUBB 50 ÅR – 1969-2019

## Invitasjon til SOLA OPEN 2019

**Åpent stevne i Dysjalandshallen svømmehall Søndag 31. Mars 2019.**

Stevnet avholdes med godkjenning av NSF og i henhold til NSF's lover og regler

**Innsømming:** kl. 09.00

**Lagledermøte:** kl. 09.15 (kun kort info møte, strykninger som nedenfor)

**Stevnestart:** kl. 10.00

**Bassenget:** 25 m, oppvarmet, 6 baner med bølgebrytende baneskiller.

**Tidtaking:** Elektronisk tidtaking og livetiming.

**Påmelding:** Elektronisk påmelding (PRIMA-format) sendes til [pamelding@rogsk.no](mailto:pamelding@rogsk.no) innen Mandag 25. Mars 2019.

Etter anmelding i ledige baner mot dobbel startkontingent.  
Heatliste vil bli lagt ut på [livetiming.medley.no](http://livetiming.medley.no)

**Strykninger/lagoppsett:** Strykninger og lagoppsett levers så snart som mulig [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no),

**Klasser:** Alle årsklasser f.o.m. 2010 t.o.m. senior samt masters  
Årsklassene 2009 og 2010 har kun anledning til å svømme 50/100 m. Vi ber om at trenere og lagledere IKKE melder på utøvere i 2009/2010 klassen som ikke har full kontroll på svømmeregler eller mangler andre svømmetekniske ferdigheter. Svømmernes første stevne skal være en positiv opplevelse og det blir det ikke om utøver har problemer med å svømme distansen pga manglende ferdigheter eller blir disket av andre årsaker.

**Premiering:** 1/3 premiering fra og med årsklasse 2008, stafett en klasse.  
Deltakerpremie for årsklassene 2007-2010. Funksjonshemmede svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.

**Startkontingent:** Kr 100,- pr. individuelle øvelse og kr 200,- pr. lag.  
Kr 100,- pr. deltaker for årsklasse 2009/2010  
Startkontingent innbetales på konto nr. **3633 53 96019**  
innen 29. mars 2019  
Betaling merkes med 'Sola Open 2019 og klubb'

Eventuelle spørsmål ang. påmeldingen kan rettes til  
pamelding@rogsk.no, andre spørsmål kan rettes til Vibecke Høie,  
mobil 99737645.

Etter stevnets slutt, vil resultatlistene bli lagt ut på [www.medley.no](http://www.medley.no)

NB! En har verken lov til å spise eller drikke (kun vann) inne i svømmehallen, og det er kun lov å gå med innesko inne i hallen. Går en ut av svømmehallen må man bytte sko.

## KAFETERIA MED GODT UTVALG AV MAT OG DRIKKE

### Øvelser: (Pause etter øvelse 11)

1	200 m fri	Jenter	12	200 m IM	Jenter
2	200 m fri	Gutter	13	200 m IM	Gutter
3	50 m bryst	Jenter	14	25 kick, 25 fri *	Jenter
4	50 m bryst	Gutter	15	25 kick, 25 fri *	Gutter
5	50 m fri	Jenter	16	100 m fri	Jenter
6	50 m fri	Gutter	17	100 m fri	Gutter
7	100 m rygg	Jenter	18	50 m butterfly	Jenter
8	100 m rygg	Gutter	19	50 m butterfly	Gutter
9	200 m butterfly	Jenter	20	100 m bryst	Jenter
10	200 m butterfly	Gutter	21	100 m bryst	Gutter
11	4x50 m fri mix stafett	Jenter/Gutter(2+2)			

\*Øvelse 14 og 15 er 50m øvelse som består av 25 m. Kick og 25 m. fri

**Jubileumpremiering:** Vinnerne av øvelse 14 og 15 premieres med gavekort á kr. 100,- i de ulike årsklassene.

Vi ønsker svømmere, dommere, ledere og publikum hjertelig velkommen!

Styret, Sola svømmeklubb

**Sola Sport & Fritid**  
sport 1  
ekte sport.

