



**INNBYDELSE TIL**

## **ARABERSWIM**

**Haugesund 12.-13. september 2020**

Haugesund Svømmeklubb har gleden av å invitere til åpent stevne for svømmere i Rogaland svømmekrets i Haraldshallen i Haugesund. Stevnet arrangeres med NSF`s lover og regler.

**Haraldshallen svømmehall:**

Bassenget inneholder saltvann, er 25 meter langt, har 6 baner og holder en temperatur på ca. 27 grader. Bølgebrytende baneskiller. Elektronisk tidtaking. Det er påbudt med badehette.

**Klasseinndeling:**

Herrer og Damer: Masters, funksjonshemmede, senior, alle årsklasser fra og med 2011. Funksjonshemmede svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.

**Påmelding:**

Elektronisk påmelding sendes til Arild Samuelsen på mail: [pamelding@rogsk.no](mailto:pamelding@rogsk.no) innen 07.september 2020 kl 24.00. Stevneoppsettet kan lastes ned fra [www.medley.no](http://www.medley.no)

Hver svømmer kan maks melde seg på 3 øvelser hver dag.

**Påmeldingsfrist:**

Påmeldingsfristen er mandag 07.september 2020.

**Strykninger og lagoppsett:**

Leveres så raskt som mulig på [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no).

For påmelding som trekkes etter den ordinære fristens utløp, frafalles ikke pliktig kontingent. En påmeldt deltaker som ikke kan starte pga endringer i programmet, har rett til å få kontingent for den enkelte start tilbakebetalt. Påmeldingen til en utøver som ikke kan starte, skal trekkes tilbake senest 1 time før stevnets start konkurransedagen.

Straffeavgift, som tilfaller NSF, ilegges en klubb ved: A. påmelding av deltagere som ikke har løst startlisens, for sen tilbaketreking/uteblivelse, uriktig påmelding, brudd på 30 dagersfristen i forbindelse med overgang.

### **Startkontingent:**

Startkontingenten er 100 kroner per individuell start. For årsklassene 2010 og 2011 er startkontingenten 100 kroner per utøver.

Startkontingenten betales samtidig med påmeldingen til bankkonto: 3240 42 61885. Innbetaling merkes med klubbens navn og "Araberswim 2020".

### **Premiering:**

1/3 premiering: Det blir vanlig 1/3 premiering i forhold til antall påmeldte i hver øvelse.

Deltakerpremie: til alle svømmere født i 2009 til 2011

Årets araber: går til den jente og gutt som oppnår høyest poengsum på 400 fri + en valgfri øvelse. Premien er et gavekort på kr. 1500 kroner. Vi benytter FINA poengtabell for utregning av bestemannspremiene.

### **Starttidspunkter:**

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Lørdag		10:00
Søndag		10:00

Hver klubb vil få tildelt tid til innsvømming. Detaljert informasjon om innsvømming vil bli delt i forkant av stevnet.

### **Lagledermøte:**

Det blir et lagleder møte på lørdagen kl. 9:00. Møte blir på møterommet i ishallen. Ishallen ligger rett ved siden av Haraldshallen.

### **Øvelsesoppsett:**

Øvelse gutter:	Lørdag	Øvelse jenter:
1	200 fri menn	
	400 m. fri damer	2
3	50 m. rygg	4
5	100 m. butterfly	6
7	50 bryst	8
<b>Pause</b>		
9	100 m. bryst	10
11	50 m. fri	12
13	100 m. individuell medley	14
15	200 m. rygg	16
Øvelse jenter:	Søndag	Øvelse gutter:
17	200 fri damer	
	400 fri menn	18
19	200 m. bryst	20

21	100 m. fri	22
<b>Pause</b>		
23	200 m. butterfly	24
25	200 m. individuell medley	26
27	50 m. butterfly	28
29	100 m. rygg	30

### **Koronatilpasninger.**

På grunn av koronasituasjonen blir stevnet arrangert uten publikum. Kun svømmere, trenere, lagledere og funksjonærer får adgang til anlegget. Maks 1 trener pr 20 svømmere (2007 og eldre) og 1 pr 10 svømmere (2008 og yngre) med mindre annet er avtalt på forhånd.

Ved flere enn 200 påmeldte vil de eldste, 2006 og eldre, svømme om formiddagene og de yngste, 2007 og yngre, om ettermiddagen. Da vil bassengområdene og garderobene bli vasket ned og innsvømming for de yngre blir gjennomført før de skal svømme. Endelig stevneoppsett vil bli sendt ut når endelig påmelding foreligger.

I forkant må kontaktinformasjon til trener og navn på deltakere sendes på mail til [maryanntoerresdal@gmail.com](mailto:maryanntoerresdal@gmail.com).

Stevnet vil gjennomføres etter gjeldende smittevernregler.

Hver klubb får sitt oppmerkede område med stoler med 1 meter avstand i treningshallen. Svømmesekker/bager oppbevares også der. I hallen vil det være oppmerket område for de to neste heatene, der svømmerne venter på sin tur.

I garderobene vil det være en person som sørger for flyt gjennom dette området. Svømmerne må være raske i dusjen/garderoben. Vi oppfordrer til en rask spyling etter svømt etappe og ta hårvask hjemme.

Ved ankomst hallen skal alle sjekkes inn ved hovedinngangen, kun de som er meldt inn på forhånd får tilgang til hallen.

Håndsprit vil være plassert forskjellige plasser inne på bygget.

Ingen skal oppholde seg ved bassenget, utenom de som venter på sitt heat eller akkurat har svømt og trener/lagleder. Det vil dessverre ikke være mulig å heie på lagkamerater.

I samme krets er nå 1 meter regelen opphevet, men vi bestreber å holde god avstand til hverandre.

Det vil ikke være kiosk/cafe, så alt av mat og drikke må medbringes.

Og fortsatt er det viktig at vi:

**Vasker hender**

**Holder avstand**

**Er hjemme hvis vi er syke**

### **Overnatting**

Scandic Maritim hotell har disse prisene på overnatting:

## **OVERNATTING FOR GRUPPER**

### **INKLUDERT ROGALANDS BESTE FROKOST**

4 personer	kr 345,- pr person	- 4 mannsrom	kr 1380,- pr rom
3 personer	kr 390,- pr person	- 3 mannsrom	kr 1170,- pr rom
2 personer	kr 470,- pr person	- Dobbelrom	kr 940,- pr rom
1 person	kr 695,- pr person	- Enkeltrum	kr 695,- pr rom

Ta direkte kontakt med hotellet for booking.

### **Kontakt:**

Har dere spørsmål vedrørende stevnet, ta kontakt med Mary Ann Tørresdal, tlf: 92283879, [maryanntoerresdal@gmail.com](mailto:maryanntoerresdal@gmail.com).

