



SSC Rekrutten 2017

Hundvåg Svømmehall lørdag 25. mars

INVITASJON TIL SSC REKRUTTSTEVNE I HUNDVÅG SVØMMEHALL

Stavanger Svømme Club har gleden av å invitere til rekruttstevne 25. mars 2017 i Hundvåg Svømmehall.

- Tidspunkt:** Lørdag 25. mars 2017
Innsvømming - kl. 10.45
Stevnestart - kl. 11.30
Stevneslutt ca. kl. 15:00
Vi tar forbehold om endring av starttidspunkt ved stor deltagelse.
- Bassenget:** 25 meter ferskvann, 27 grader med 6 baner og bølgedempende baneskillere.
- Tidtaking:** Elektronisk tidtaking.
- Premiering:** Premie til alle deltakere.
- Påmelding:** **Frist: fredag 17. mars 2017.**
Sendes elektronisk i NSF standard påmeldingsformat til Øyvind Sigvaldsen: pamelding@rogsk.no med "Påmelding SSC rekruttstevne 2017 <din klubb>" i emnefeltet.
- Etterpåmelding:** Ved ledig plass i heat mot dobbel startkontingent.
- Klasser:** Alle deltakere må være 8 år inneværende år (født 2009 eller tidligere) iht svømmebestemmelsene for uapproberte stevner. Stafett en klasse.
- Startkontingent:** Kr. 100,- pr. deltaker uansett antall øvelser. Etterpåmeldinger faktureres med dobbel startkontingent kr. 200,- **Klubbene faktureres i etterkant av stevnet. Vennligst oppgi adresse for faktura ved påmelding.**
- Lagledermøte:** Kort info møte kl. 11:00.
- Servering:** Åpen cafeteria under hele stevnet.
- Spørsmål:** Eventuelle spørsmål rettes til Øyvind Sigvaldsen på email: oyvind@stavangersvommeclub.no



SSC Rekrutten 2017

Hundvåg Svømmehall lørdag 25. mars

Øvelsesoppsett:

Øvelse 1-2:	25 meter bryst	jenter/gutter
Øvelse 3-4:	50 meter fri	jenter/gutter
Øvelse 5-6:	25 meter rygg	jenter/gutter
Øvelse 7-8:	50 meter butterfly	jenter/gutter
Øvelse 9-10:	100 meter fri	jenter/gutter
Øvelse 11:	4x50 meter stafett	mix

PAUSE 30 minutt.

Øvelse 12-13:	50 meter bryst	jenter/gutter
Øvelse 14-15:	50 meter rygg	jenter/gutter
Øvelse 16-17:	25 meter fri	jenter/gutter
Øvelse 18-19:	100 meter medley	jenter/gutter

NB! Maks 5 øvelser pr. deltaker (utenom stafett)

Det blir felles premieutdeling med fotografering etter stevneslutt og vi oppfordrer alle lagledere til å melde i fra til foreldre om dette på forhånd.

Det er ikke lov til å spise eller drikke inne i hallen (vann er lov). Ikke legg igjen søppel i hallen. Det er bare lov til å gå barbert eller med innesko/sko-overtrekk inne i hallen.

Alle svømmere skal dusje med såpe før de går i bassenget. Lagleder har særskilt ansvar for å informere utøverne om dette, men utøvere og foreldre har også ansvar for å følge opp.

Stavanger Svømme Club ønsker trenere, svømmere, foreldre og alle andre svømmeinteresserte velkommen til stevnet.

Kaféen vil være åpen under hele stevnet med .

Vel møtt i Hundvåg Svømmehall



SSC Rekrutten 2017

Hundvåg Svømmehall lørdag 25. mars

Vedlagt er kart til de av dere som aldri har vært i den nye, fine svømmehallen på Hundvåg. Adressen er Austbøgeilen 35, Hundvåg

1. Start retning nord-øst på Madlaveien (509), kjør 1.1 km
2. Ta til venstre i rundkjøringa andre avkjøring. Fortsett på **Madlaveien (509)**, kjør 431 m
3. Kjør rett fram i rundkjøringa første avkjøring. Kjør inn på **Kannikgata (509)**, kjør 134 m
4. Kjør rett fram i rundkjøringa andre avkjøring. Kjør inn på **Bergelandsbrua (509)**, kjør 73 m
5. Kjør rett fram i rundkjøringa andre avkjøring. Fortsett på **Bergelandsbrua (509)**, kjør 883 m
6. Ta til høyre i rundkjøringa første avkjøring. Kjør inn på **Verksalmenningen (509)**, kjør 150 m
7. Kjør rett fram i rundkjøringa andre avkjøring. Kjør inn på **Havneringen**, kjør 310 m
8. Ta til høyre i rundkjøringa første avkjøring. Kjør inn på **Suldalsgata**, kjør 210 m
9. Kjør rett fram inn på **Bybrua**, kjør 1.2 km
10. Kjør rett fram i rundkjøringa første avkjøring. Kjør 747 m
11. Kjør rett fram i rundkjøringa første avkjøring. Kjør inn på **Buøy Ring**, kjør 132 m
12. Kjør rett fram inn på **Skipsbyggergata**, kjør 853 m
13. Kjør rett fram inn på **Hundvågveien**, kjør 214 m
14. Ta til høyre i rundkjøringa første avkjøring. Kjør inn på **Hundvåg Ring**, kjør 124 m
15. Kjør rett fram i rundkjøringa første avkjøring. Fortsett på **Hundvåg Ring**, kjør 352 m
16. Sving til venstre inn på **Austbøgeilen**, kjør 161 m
17. Du er framme

