



SSK Rekrutten 2023

Kvernevik Svømmehall søndag 12. mars

INVITASJON TIL REKRUTTSTEVNE I KVERNEVIK SVØMMEHALL

Stavanger Svømmeklubb har gleden av å invitere til rekruttstevne søndag 12. mars 2023 i Kvernevik Svømmehall. **NB! Påmelding skal skje via klubben/treneren din!**

- Tidspunkt:** Søndag 12. mars 2023
Innsvømming - kl. 10.30
Stevnestart - kl. 11.00
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:** Manuell tidtaking.
- Premiering:** Premie til alle deltakere.
- Påmelding:** **Frist: onsdag 8. mars 2023**
Sendes som excel-fil (se vedlegg) til post@stavangersvømmeklubb.no med emnefelt «Påmelding SSK Rekruttstevne 2023» <din klubb> i emnefeltet.
- Etterpåmelding:** Ved ledig plass i heat mot dobbel startkontingent.
- Klasser:** Alle deltakere må være 8 år inneværende år (født 2015 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-/lagledermøte kl. 10:30.
- Servering:** Åpen kiosk under hele stevnet.
- Spørsmål:** Eventuelle spørsmål rettes til post@stavangersvømmeklubb.no



SSK Rekrutten 2023

Kvernevik Svømmehall søndag 12. mars

Øvelsesoppsett:

Øvelse 1:	4x50 meter stafett	mix
Øvelse 2-3:	25 meter bryst	jenter/gutter
Øvelse 4-5:	50 meter fri	jenter/gutter
Øvelse 6-7:	25 meter rygg	jenter/gutter
Øvelse 8-9:	25 meter butterfly	jenter/gutter
Øvelse 10-11:	100 meter fri	jenter/gutter
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 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 Svømmeklubb ønsker trenere, svømmere, foreldre og alle andre svømmeinteresserte velkommen til stevnet.

Kaféen vil være åpen under hele stevnet.

Vel møtt i Kvernevik Svømmehall!