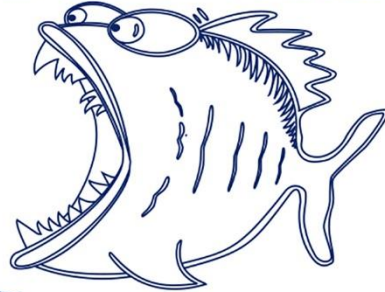




Bærum Open

29.nov. - 1. des.19



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

VELKOMMEN

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler inviterer Bærumsvømmerne til Bærum Open 2019 i Nadderudhallen fra fredag 29. november – søndag 1. desember 2019

Bassenget er 25 m langt, har 6 baner, ferskvann og temperatur på ca. 27 grader.

TIDSSKJEMA

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Fredag ettermiddag	16.30 – 17.15	17.30
Lørdag formiddag (årsklasse 2009-2007 + gutter 2006)	07.30 – 08.20	08.30
Lørdag ettermiddag (årsklasse 2005 og eldre + jenter 2006)	13.45 – 14.15	14.30
Søndag formiddag (årsklasse 2009 - 2007 + gutter 2006)	08.00 – 08.45	09.00
Søndag ettermiddag (årsklasse 2005 og eldre + jenter 2006)	12.30 – 13.15	13.30

Det tas forbehold om at stevnestart for ettermiddagsøkten vil kunne endres etter at påmeldingsfristen har gått ut. Tidsskjema for stevnet inkludert estimert start for hver øvelse vil være tilgjengelig etter påmeldingsfristens utløp. All informasjon om stevnet blir lagt på livetiming.no.

Det blir elektronisk tidtaking via www.livetiming.no. Det er livestreaming (filming) av alle heatene under stevnet.

LAGLEDERMØTE

Lagledermøte holdes fredag kl. 16.30. Det er ikke lagledermøte lørdag, men henvendelser til stevnekontoret er mulig under hele helgen.

KLASSEINDELING

Stevnet er åpent for master, pre-master, funksjonshemmede (fysisk eller psykisk funksjonshemming), senior og junior f. 2009 og tidligere. Svømmere som ønsker å delta i mastersklasse må skrive dette i påmeldingen. Merk at stevnet ikke er åpent for 9-åringer, og at 10-åringer (f. 2009) har et noe begrenset øvelsesutvalg.

KLUBBKAMP – 10 x 50 fri

Klubbstafett – 10 x 50 fri. Lag bestående av 5 jenter og 5 gutter. Premie er 10 gavekort pålydende kr 500,- til 1. plass, 300,- til 2. plass og 100,- til 3. plass. Klubber som ikke har nok jentesvømmere kan i stedet stille med guttesvømmere, f.eks. 4 jenter og 6 gutter, men hver guttesvømmer fler enn 5 må i så fall gjennomføre sin etappe som brystsvømming. Ta kontakt med Sigurd Skaug på sigurd.skaug@gmail.com ved spørsmål.



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere
Tilsluttet NSF

PÅMELDING

Påmelding innen 14.november 2019 sendes til pamelding@silsvomming.no

Startkontingent: 100,- pr. individuell øvelse,

Etteranmeldelser: 200,- pr. individuell øvelse.

Betales til :Sarpsborg IL,Svømmegruppa, Bankkonto: 1090. 07. 49274

Merkes: Bærum-Open 2019 og navn på utøver.

Arrangør oppfordrer alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. til å melde seg på med stipulert tid slik G22A5 i generelle regler for idretten gir anledning til. **For 200- og 400-meterne er påmeldingstid obligatorisk – påmeldte uten estimerte tider vil kunne bli avvist.**

HEATBEGRENSNINGER

Heatbegrensninger vil om nødvendig benyttes til å holde stevnet innenfor fastsatte tidsrammer.

Heatbegrensninger kan særlig være aktuelt for øvelser 13,14, 15 og 36.

PREMIERING

1/3 premiering i alle klasser 08 – Sr. Det gis også en deltagerpremie for hele stevnet for klassene 08 - 09. Resultater gis i alfabetisk orden med tidsangivelse for 09.

KONTAKTPERSONER

Kontaktpersoner	Rolle	Mobil	E-post
Sigurd Skaug	Stevneleder	934 66 840	sigurd.skaug@gmail.com
Hedda Grape	Sekretariatsleder		heddaeikgrape@icloud.com
Torbjørn Sund	Påmeldingsansvarlig	905 59 712	svomme@gmail.com



ARENA KOMMER TIL NADDERUDHALLEN!

Arena kommer til Nadderudhallen og selger utstyr gjennom helgen! Gode muligheter for å kjøpe Arena-utstyr til gode priser!



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

ØVELSER BÆRUM OPEN 2019

**Fredag ettermiddag 29. november –
merk aldersinndeling på øvelsene:**

Nr	Øvelse	Klasse
1	400 fri	Jenter 2007 – 2009
2	400 fri	Gutter 2006 – 2009
3	400 IM	Jenter 2006 – sr.
4	400 IM	Gutter 2006 – sr.

**Lørdag formiddag 30. november:
2007 og yngre + gutter 2006**

Nr	Øvelse	Klasse
5	50 rygg	Gutter 2006 – 2009
6	50 rygg	Jenter 2007 - 2009
7	100 bryst	Gutter 2009
8	100 bryst	Jenter 2009
9	200 bryst	Gutter 2006 – 2009
10	200 bryst	Jenter 2007 – 2009
11	50 fly	Gutter 2009
12	50 fly	Jenter 2009
13	200 IM	Gutter 2006 – 2008 (NB! Mulig heatbegrensning!)
14	200 IM	Jenter 2007 – 2008 (NB! Mulig heatbegrensning!)

**Lørdag ettermiddag 30. november
2005 og eldre + jenter 2006**

Nr	Øvelse	Klasse
15	400 fri	Jenter 2006 – sr. (NB! Mulig heatbegrensning!)
16	50 fri	Gutter 2005 – Sr.
17	50 fri	Jenter 2006- Sr.
18	200 bryst	Gutter 2005 – Sr.
19	200 bryst	Jenter 2006 - Sr.
20	Klubbkamp	5 jenter + 5 gutter stafett – se nærmere beskrivelse under klubbkamp over.
21	50 fly	Gutter 2005 - Sr.
22	50 fly	Jenter 2006 - Sr.
23	200 IM	Gutter 2005 – sr.
24	200 IM	Jenter 2006 – Sr.



miljø, mangfold og mestring gjør oss til vinnere

Tilsluttet NSF

**Søndag formiddag 1.
desember:
2007 og yngre + gutter
2006**

Nr	Øvelse	Klasse
25	100 fly	Jenter 2007 - 2008
26	100 fly	Gutter 2006 - 2008
27	50 bryst	Jenter 2007 - 2009
28	50 bryst	Gutter 2006 - 2009
29	4 x 50 medley	Mix 06 - 09 (2 gutter + 2 jenter)
30	100 rygg	Jenter 2009
31	100 rygg	Gutter 2009
32	200 rygg	Jenter 2007 - 2008
33	200 rygg	Gutter 2006 - 2008
34	50 fri	Jenter 2007 - 2009
35	50 fri	Gutter 2006 - 2009

**Søndag ettermiddag 1. desember:
2005 og eldre + jenter 2006**

Nr	Øvelse	Klasse
36	400 fri	Gutter 2005 – Sr (NB! Mulig heatbegrensning!)
37	100 fly	Jenter 2006- Sr.
38	100 fly	Gutter 2005 - Sr.
39	50 bryst	Jenter 2006- Sr.
40	50 bryst	Gutter 2005- Sr.
41	200 rygg	Jenter 2006 - Sr
42	200 rygg	Gutter 2005- Sr.
43	100 IM	Jenter 2006 - sr
44	100 IM	Gutter 2005 – sr.

VELKOMMEN TIL BÆRUM OPEN 2019!

