

Til: Svømmeklubbene - Svømmekretsene - Norges Svømmeforbund

I henhold til terminlista og NSF's lover og regler, inviterer Gjøvik Svømmeklubb igjen til:

GJØVIK OPEN 2010

GJØVIK SVØMMEHALL – LØRDAG 20. OG SØNDAG 21. MARS 2010

Vi har 25 m basseng med 6 baner, bølgebrytende baneskillere og ferskvann som holder 28 °C.

OM STEVNET:

Stevnet avvikles totalt: Lørdag 20. mars et uapprobert rekruttstevne for årsklassene 2001 og yngre, samt eldre nybegynnere – søndag 21. mars det approberte hovedstevnet for årsklassene 2000-1991 og senior.

- Rekruttstevnet lørdag 20. mars kl. 17.00 - med innsvømming fra kl. 16.00 og lagledermøte kl 16.15
- Hovedstevnet søndag 21. mars kl. 10.00 - med innsvømming fra kl. 09.00 og lagledermøte kl 09.15 i Fjellhaven

Bruk av Fjellhallkafeen! Trivelig svømmehallklima!

ØVELSESPROGRAM:

Rekruttstevnet – årgang 2001 og yngre, samt eldre nybegynnere:			
Jenter		Gutter	
Nr.	Øvelse:	Nr.	Øvelse:
1	50 m Bryst	2	50 m Bryst
3	50 m Fri	4	50 m Fri
5	25 m Butterfly	6	25 m Butterfly
7	25 m Rygg	8	25 m Rygg
9	25 m Bryst	10	25 m Bryst
11	25 m Fri	12	25 m Fri

Hovedstevnet – årgang 2000 og eldre:			
Kvinner		Menn	
Nr.	Øvelse:	Nr.	Øvelse:
1	400 m Fri	2	400 m Fri
3	50 m Rygg	4	50 m Rygg
5	100 m Medley	6	100 m Medley
7	200 m Bryst	8	200 m Bryst
9	50 m Butterfly	10	50 m Butterfly
11	200 m Fri	12	200 m Fri
13	4x50m Medley	14	4x50m Medley
Pause... (ca 30 min.)			
15	200 m Medley	16	200 m Medley
17	100 m Bryst	18	100 m Bryst
19	50 m Fri	20	50 m Fri
21	100 m Butterfly	22	100 m Butterfly
23	50 m Bryst	24	50 m Bryst
25	100 m Fri	26	100 m Fri
27	100 m Rygg	28	100 m Rygg
29	4x50 m Fri	30	4x50 m Fri

PÅMELDING:

Påmelding sendes på e-post til traver@traver.no. Hvis mulig, legg ved fil på Stevnebørsen format. Alternativt kan påmelding sendes som brevpost til Tommy Karlsson, Landåsvegen 755, 2861 Landåsbygda.

Påmeldinger må være mottatt senest mandag 15. mars, kl. 23.00.

Etteranmelding er mulig på lagledermøtene – i ledige baner – mot dobbel startkontingent.

STARTKONTINGENT:

Deltakerne på rekruttstevnet betaler kun kr. 75,- totalt - uansett antall starter.

Startkontingenten på hovedstevnet er kr. 75,- pr. start for de født 1999 eller før, mens de født 2000 betaler kun kr. 75,- for hele stevnet. På stafettene er startkontingenten kr. 150,- pr. lag.

Startkontingenten innbetales ved påmelding til: Gjøvik Svømmeklubb, postboks 243, 2803 Gjøvik – til konto. **2010.22.50711**. Ta med kvittering. Kontantoppgjør til kasserer på stevnet ved etteranmeldinger.

KLASSEINDELING:

Rekruttstevnet har en åpen klasse – for de født 2001 og senere, samt eventuelle eldre *nybegynnere*.

På hovedstevnet er det årsklasseinndeling – for de født 2000-1991, samt senior.

På stafetten er klasseinndelingen *ungdom* (2000-1998), *junior* (1997-1991) og *senior*.

PREMIERING:

På rekruttstevnet får alle en premie totalt. Det trekkes dessuten ut en spennende *ekstrapremie* blant alle deltakerne. Premieutdeling og trekning foregår i hallen umiddelbart etter at rekruttstevnet er slutt. (Klubbvis innmarsj fra "glassburet" ved inngangen til garderobene til premiebordet bak startpallene.)

På hovedstevnet er det 1/3 premiering pr. øvelse og årsklasse, unntatt for de født i 2000 - hvor alle får en premie. Fortløpende premieutdeling under hovedstevnet. Premie til 1, 2 og 3.plass på stafetten.

Rett **før** den avsluttende stafetten deles det ut *to bestemannspremier* – en for kvinner og en for herrer. I tillegg trekkes det ut *spennende ekstrapremier blant øvelsesvinnerne* i alle klassene 1999-senior.

Stafetten premieres umiddelbart etter at siste stafettheat er avviklet.

RESULTATLISTER:

Under stevnet henges resultatlistene fortløpende opp på en resultatvegg. Etter stevnet vil resultatlistene ligge på www.medley.no og på hjemmesidene til Gjøvik Svømmeklubb: www.gjoviksvommeklubb.no.

... FOR ØVRIG:

Under stevnet vil det være kiosksalg - med mat og drikke, fruktskåler og andre godbiter...

Klubber som har lang reisetid oppfordres til å vurdere byopplevelser på lørdag - med overnatting til søndag på en av byens mange gode tilbud. Se under overnatting på www.turistinlandet.no.

Kontaktpersoner:

Åsmund Dybvik – stevneleder, telefon: 917 80 625 - e-post: ad@styrmand.no

Tommy Karlsson – påmeldinger, telefon: 905 69 928 - e-post: traver@traver.no

***Vi ønsker svømmere, ledere og publikum igjen velkommen!
- inn i vårt gigantiske olympiske fjell!
- i hjertet av Gjøvik by!***

GJØVIK SVØMMEKLUBB