



# Førde IL

hovudsponsor



## Førdesprinten 2. og 3. Juni 2012

FIL Symjing har med NSF si godkjenning gleda av å invitere til Førdesprinten 2012. Stemnet er i samsvar med NSF sine reglar og godkjenning. Elektronisk tidtaking.

- Deltaking:** Senior, årsklassene 1993 - 2002 og funksjonshemma.
- Bassenget:** 25m ferskvatn, 27 grader C, 6 baner med bølgedempande banetau.
- Premiering:** Det vil vere lik premiering for alle deltakarar i 10-års-klassa. Klassene 2001 o.e.: 1/3 premiering i kvar klasse for ind. øvingar. Gåvekort frå Swimshop eller medaljar. Deltakerpremie i tillegg i klassene 2000 og 2001. 1., 2., og 3. premie (medaljar) på stafettane.
- Bestemannspremie:** Til beste jente og gut fødd 2001 etter NSF sin poengtabell. I tillegg: beste jente /gut trekt på årsklasse laurdag og søndag.
- Påmelding:** Påmeldingane må vere oss i hende **innan onsdag 23. mai 2012** på e-post: [forde.symjing@enivest.com](mailto:forde.symjing@enivest.com) som uni-p fil eller NSF's påmeldingsskjema. Eiga fil/skjema for rekrutter. Kontaktperson Olaug Tefre Stubhaug, tlf. 909 33385.
- Etterpåmelding:** Dersom det er ledig plass i heat, vert etterpåmelding godteke på lagleiar møte laurdag, mot dobbel startkontingent.
- Startkontingent:** Kr. 75,- for ind. start, kr 150,- for lagstart. Årsklasse 2002 kr 75,-. **Faktura vert sendt i etterkant** (inkludert overnatting) **Ved påmelding MÅ det sendast med namn/telefonnr./e-post til kasserar/økonomiansvarleg i kvar klubb.**

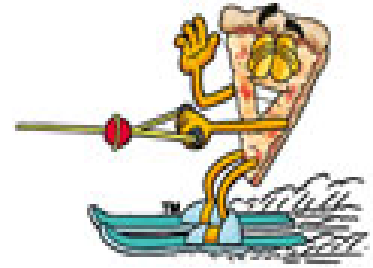
### Stemnestart:

Laurdag	4. Juni kl. 13.00	innsymjing	kl. 12.00
Søndag	5. Juni kl. 10.00	innsymjing	kl. 09.00

- Lagleiar møte:** Laurdag **merk tida: kl. 11.30**  
Søndag: vert bestemt på lagleiar møte laurdag

## Minisprinten 2012 - rekrutt

-i pausen på Førdesprinten.



### Rekruttøvelser:

Laurdag:      Øvelse 1      50m Bryst  
                 Øvelse 2      25m fri  
                 Øvelse 3      4x50m fri mix stafett

Søndag:      Øvelse 4      25m bryst  
                 Øvelse 5      50m fri  
                 Øvelse 6      25m rygg

**Påmelding: egen uni-p fil, mrk rekrutt / påmeldingsskjema**

Deltakaravgift er 75,- kr. uansett tal øvingar.  
Ein deltakarpremie til alle.

---

## Sosialt treff

Etter stemnet laurdag ca. kl. 18.00, vert det sosialt samvære i Førdehuset, v/ Sunnfjord Cafe & Catering.

**Lasagnebuffè m/salat, brød      pr. pers. kr. 100,-**

**Førehandsbestilling - send antal saman med påmelding. Faktura vert sendt i etterkant.**

**Førde IL-Symjegruppa ynskjer alle hjerteleg velkommen til Førdesprinten 2012.**

### Overnatting:

Quality Førde Hotel

tlf. 57828110

Rica Sunnfjord Hotel

tlf. 57834000

Førde Gjestehus og Camping

tlf. 46806000

Førde Barneskule:

Påmelding med antal barn/voksne samtidig med

stevnepåmelding til: [forde.symjing@eninvest.com](mailto:forde.symjing@eninvest.com)

Kr. 100,-pr. pers.

**Vert fakturert saman med startkontingent.**

# Førdesprinten 2012      Øvingsoppsett

## Laurdag 2. juni

1	100m	Fri	Jenter
2	100m	Fri	Gutar
3	100m	Individuell Medley	Jenter
4	100m	Individuell Medley	Gutar
5	50m	Bryst	Jenter
6	50m	Bryst	Gutar

Pause ca 45 min. – Minisprinten og utdeling av deltakerpremie

7	50m	Butterfly	Jenter
8	50m	Butterfly	Gutar
9	100m	Rygg	Jenter
10	100m	Rygg	Gutar
11	4x50m	Fri mix stafett	

## Søndag 3. juni

12	4x 50m	Medley Stafett	Jenter
13	4x 50m	Medley Stafett	Gutar
14	100m	Bryst	Jenter
15	100m	Bryst	Gutar
16	50m	Rygg	Jenter
17	50m	Rygg	Gutar

Pause ca 30 min - Minisprinten

18	100m	Butterfly	Jenter
19	100m	Butterfly	Gutar
20	50m	Fri	Jenter
21	50m	Fri	Gutar

### Rekruttøvelser - lørdag:

1	50m	Bryst	Jenter /Gutar - Minisprinten
2	25m	Fri	Jenter /Gutar - Minisprinten
3	4x50m	Fri mix stafett	Jenter /Gutar - Minisprinten

### Rekruttøvelser – søndag:

4	25	Bryst	Jenter /Gutar - Minisprinten
5	50m	Fri	Jenter /Gutar - Minisprinten
6	25m	Rygg	Jenter /Gutar - Minisprinten

