



Førde IL



hovudsponsor



Sunnfjord Open

28. og 29. September 2013

Førde IL Symjing har gleda av å invitere til Sunnfjord Open 2013 i Førdehuset. Stemnet er samsvar med NSF sine reglar, terminliste og godkjenning. Elektronisk tidtaking.

- Deltaking:** Senior, årsklassene 1994 - 2003 og funksjonshemma.
- Bassenget:** 25m, 27 grader, 6 baner med bølgedempande banetau.
- Premiering:** Det vil vere lik premiering for alle deltakarar i 10-års-klassa. Klassene 2002 o.e.: 1/3 premiering i kvar klasse. Klassene 2001 og 2002, deltakarpremie i tillegg. 1., 2., og 3. premie (medaljar) på stafettane. Gåvekort frå Swimshop eller medaljar.
- Bestemannspremie:** Til beste jente og gut på heile stevnet, i junior og seniorklasse, etter FINA 2012 poengtabell.

Påmelding: innan **Torsdag 19.09.13 på e-post til: forde.symjing@enivest.com** som uni-p fil eller NSF's påmeldingskjema: <http://www.svomming.no/getfile.php/75/pameldingskjema.pdf> Hugs eiga fil / skjema for rekruttane! Stevneoppsett på medley.no Kontaktperson: Olaug Tefre Stubhaug, tlf. 909 33 385

Etterpåmelding: Dersom ledig plass i heat, godteke på lagleiarmøte laurdag, mot dobbel startkontingent.

Startkontingent: kr. 75,- for ind. start, kr. 150,- for lagstart og kr. 75,- for årsklasse 2003
Faktura vert sendt i etterkant.
Ved påmelding MÅ det sendast med telefonnr./e-postadr. til kasserar/økonomiansvarleg i kvar klubb.

Stemnestart:	Laurdag	28. Sept.	kl. 14.00	innsymjing	kl. 13.00
	Søndag	29. Sept.	kl. 10.00	innsymjing	kl. 09.00

Lagleiarmøte:	Laurdag	kl. 12.30
	Søndag:	Vert bestemt på lagleiarmøte laurdag

Sunnfjord Open – Rekrutt, uapprobert stevne

I samband med stemnet blir det eit uapprobert stemne for rekruttar.
Barn kan delta frå 8 år, født 2005 og eldre.

Deltakaravgift er 75,- kr. uansett tal øvingar. Deltakarpremie til alle.
Øvelser i rødt er for rekrutter.

9	50 m	Bryst	Jenter / gutar
10	25 m	Fri	Jenter / gutar
11	4X50 m	Fri	Mix stafett
30	100 m	Fri	Jenter/Gutar
31	50 m	Rygg	Jenter/Gutar
32	25 m	Bryst	Jenter/Gutar

Velkommen til Sunnfjord Open 2013 - i Førdehuset!



Øvingsoppsett Sunnfjord Open 2013

Laurdag 28. September

1	1500	Fri	Gutar
2	1500	Fri	Jenter
3	100	Rygg	Jenter
4	100	Rygg	Gutar
5	50	Bryst	Jenter
6	50	Bryst	Gutar
7	50	B-fly	Jenter
8	50	B-fly	Gutar

Pause ca 30 min.

9	50 m	Bryst	Jenter / gutar
10	25 m	Fri	Jenter / gutar
11	4X50 m	Fri	Mix stafett

Utdeling av deltakerpremie rekrutter

12	200	IM	Jenter
13	200	IM	Gutar
14	50	Rygg	Jenter
15	50	Rygg	Gutar
16	100	B.fly	Jenter
17	100	B.fly	Gutar
18	200	Fri	Jenter
19	200	Fri	Gutar
20	4x50 m	Fri Stafett	Jenter
21	4x50 m	Fri Stafett	Gutar

Søndag 29. September

22	400	Fri	Gutar
23	400	Fri	Jenter
24	50	Fri	Jenter
25	50	Fri	Gutar
26	100	IM	Jenter
27	100	IM	Gutar
28	200 m	Bryst	Jenter
29	200 m	Bryst	Gutar

Pause ca. 30 min

30	100 m	Fri	Jenter/Gutar
31	50 m	Rygg	Jenter/Gutar
32	25 m	Bryst	Jenter/Gutar

33	100	Bryst	Jenter
34	100	Bryst	Gutar
35	200	B.fly	Jenter
36	200	B.fly	Gutar
37	200	Rygg	Jenter
38	200	Rygg	Gutar
39	100	Fri	Jenter
40	100	Fri	Gutar
41	4x 50 m	Medley Stafett	Jenter
42	4x 50 m	Medley Stafett	Gutar