



Førde IL Symjing



Førdesprinten 1. og 2. Juni 2013

Førde IL Symjing har med NSF si godkjenning gleder av å invitere til Førdesprinten 2013. Stemnet er i samsvar med NSF sine regler og godkjenning Elektronisk tidtaking, med livetiming på internett. (Livetiming.no / ltmobil.medley.no)

- Deltaking:** Senior, årsklassene 1994 - 2003 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 2002 o.e.: 1/3 premiering i kvar klasse for ind. øvingar. Gåvekort frå Swimshop eller medaljar. Deltakerpremie i tillegg i klassene 2001, 2002 og 2003. 1., 2., og 3. premie (medaljar) på stafettane.
- Bestemannspremie:** Til beste jente og gut fødd 2002 etter FINA 2012 poengtabell. I tillegg: beste jente /gut trekt på årsklasse laurdag og søndag. Beats HD Hodetelefoner, verdi kr. 1.500,-.
- Påmelding:** Påmeldingane må vere oss i hende **innan onsdag 22. mai 2013** på e-post: forde.symjing@eninvest.com som uni-p fil eller NSF`s påmeldingsskjema. Eiga fil/skjema for rekrutter. Stevneoppsett på www.medley.no. Kontaktperson Olaug Tefre Stubhaug, tlf. 909 33385.
- Etterpåmelding:** Dersom det er ledig plass i heat, vert etterpåmelding godteke på lagleiarmøte laurdag, mot dobbel startkontingent.
- Startkontingent:** Kr. 75,- for ind. start, kr 150,- for lagstart. Årsklasse 2003 kr 75,-. **Faktura vert sendt i etterkant.** **Ved påmelding MÅ det sendast med namn/telefonnr./e-post til kasserar/økonomiansvarleg i kvar klubb.**
- Stemnestart:**
- | | | | |
|---------|-------------------|------------|-----------|
| Laurdag | 1. Juni kl. 13.00 | innsymjing | kl. 12.00 |
| Søndag | 2. Juni kl. 10.00 | innsymjing | kl. 09.00 |
- Lagleiarmøte:** Laurdag **merk tida: kl. 11.30**
Søndag: vert bestemt på lagleiarmøte laurdag



Førde IL Symjing



Minisprinten 2013 - rekrutt

I samband med Førdesprinten blir det eit uapprobert stevne for rekrutter i pausen på Førdesprinten, laurdag og søndag.
Sjå øvelseoppsett.

Påmelding: egen uni-p fil (stevneoppsett på medley.no) / påmeldingskjema. **mrk. Rekrutt**

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

Overnatting:

Førde Gjestehus og Camping tlf. 46 80 60 00
Førde Vandrerrhjem (Solvang Folkeh.sk.) tlf. 57 82 99 60

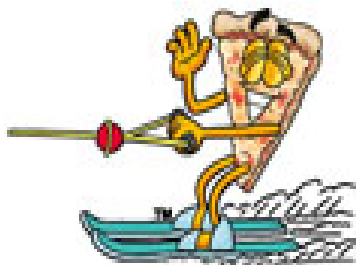
Slåtten Skule: (2 km frå Førdehuset) Kr. 100,-pr. pers.
Påmelding med antal barn/voksne samtidig med stevneopmelding til:
forde.symjing@enivest.com

Vert fakturert saman med startkontingent.

Peppes Pizza:

Vi har fått avtale med Peppes Pizza der ein kan bestille pizzabord for kr. 109,- pr. pers. etter stevne lørdag.

Dersom dette er aktuelt, meld frå om dette ved påmelding. Klubben vil då få ein kode av oss og bestille direkte med restauranten.





Førde IL Symjing

nordplan

- arkitektur
- konstruksjon
- landskap

Førdesprinten 2013

Øvelsesoppsett:

Laurdag 1. 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	2 av kvart kjønn

Søndag 2. juni

12	100m	Bryst	Jenter
13	100m	Bryst	Gutar
14	50m	Rygg	Jenter
15	50m	Rygg	Gutar

Pause ca 30 min - Minisprinten

16	100m	Butterfly	Jenter
17	100m	Butterfly	Gutar
18	50m	Fri	Jenter
19	50m	Fri	Gutar
20	4x 50m	Medley Stafett	Jenter
21	4x 50m	Medley Stafett	Gutar



Førde IL Symjing



Minisprinten 2013 - rekruttøvelser

Øvelsesoppsett:

Laurdag 1. juni

1	100m	Fri	Jenter - rekrutt
2	100m	Fri	Gutar - rekrutt
3	25m	Bryst	Jenter - rekrutt
4	25m	Bryst	Gutar - rekrutt
5	50m	Rygg	Jenter - rekrutt
6	50m	Rygg	Gutar - rekrutt
7	4x50m	Fri mix stafett	Jenter /Gutar - rekrutt

Søndag 2. juni

8	50m	Fri	Jenter - rekrutt
9	50m	Fri	Gutar - rekrutt
10	25m	Rygg	Jenter - rekrutt
11	25m	Rygg	Gutar - rekrutt
12	50m	Bryst	Jenter - rekrutt
13	50m	Bryst	Gutar - rekrutt

Velkommen!

