



GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

Til Svømmeklubbene – Svømmekretsene - Norges Svømmeforbund

I henhold til terminliste og NSFs lover og regler, inviterer Gjøvik Svømmeklubb til

FJELLSVØM

GJØVIK OLYMPISKE FJELLHALL

SØNDAG 19. OKTOBER 2014



**REKRUTT & APPROBERT SVØMMESTEVNE
ELEKTRONISK TIDTAKING**



GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

VELKOMMEN TIL SVØMMESTEVNE I DEN OLYMPISKE FJELLHALLEN PÅ GJØVIK

Vi tilbyr svømmebasseng med 6 baner, 27 grader i vannet, gode fasiliteter i garderobene, svømmehallen og kaféen, mindre utsvømmingsbasseng og elektronisk tidtaking for alle.



Stevnet avvikles todelt:

- **Uapprobert rekruttstevne** for årsklassene 2005 og 2006, samt eldre nybegynnere
- **Approberte hovedstevne** for årsklassene 1995 - 2004 + klasser for funksjonshemmede + senior

Svømmere kan bare delta på en av stevnedelene. Deltakerne på hovedstevnet må ha betalt svømmelicens.

- **Rekruttstevnet:** Lagledermøte kl 09.15 – Innsvømming fra kl 09.15 – Stevnestart kl 10.00
- **Hovedstevnet:** Lagledermøte kl 11.30 – Innsvømming fra kl 11.30 – Stevnestart kl 12.30

PÅMELDING

Hver enkelt klubb sender felles påmelding på UNI_P til sport@gjoviksk.no

Påmeldinger må være mottatt *seinst mandag 13. oktober kl 23.00*

Etteranmeldinger er mulig på lagledermøtet – i ledige baner – mot dobbel startkontingent



LC-Gjøvik





GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

ØVELSESPROGRAMMET

Rekruttstevnet – født i 2005 og 2006 samt eldre nybegynnere					
Jenter		Gutter			
1	50 m	Fri	2	50 m	Fri
3	50 m	Bryst	4	50 m	Bryst
5	4x25 m	Fri	6	4x25 m	Fri
7	25 m	Butterfly	8	25 m	Butterfly
9	25 m	Bryst	10	25 m	Bryst
11	25 m	Rygg	12	25 m	Rygg
13	25 m	Fri	14	25 m	Fri

Premieutdeling med klubbois opprop og innmarsj

Hovedstevnet – født i 2004 og tidligere					
Kvinner		Menn			
1	200 m	Medley	2	200 m	Medley
3	50 m	Bryst	4	50 m	Bryst
5	100 m	Rygg	6	100 m	Rygg
7	200 m	Bryst	8	200 m	Bryst
9	50 m	Fri	10	50 m	Fri
<i>30 minutt pause</i>					
11	100 m	Butterfly	12	100 m	Butterfly
13	400 m	Fri	14	400 m	Fri
15	50 m	Butterfly	16	50 m	Butterfly
17	100 m	Bryst	18	100 m	Bryst
19	4x50 m	Fri	20	4x50 m	Fri

Premieutdeling for stafettene

KLASSEINDELING

- **Rekruttstevnet:** Åpen klasse for de som er født 2005 og 2006 + eventuelt eldre nybegynnere
- **Hovedstevnet:** Årsklasser fra 1995 til 2004 + klasser for funksjonshemmede + senior
- **Stafettene på hovedstevnet:** Klasseinndelingen *ungdom* (2004-2002), *junior* (2001-1995) + *senior*
For å kunne stille seniorlag må minst en av deltakerne holde senioralder



LC-Gjøvik





GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

STARTKONTINGENT

Rekruttstevnet

- Deltakerne betaler kun kr 100,- totalt i startkontingent - uansett antall starter

Hovedstevnet

- Startkontingenten for de som er født i 2003 eller tidligere: kr 100,- pr start
- Startkontingenten for de som er født 2004: kr 100,- for hele stevnet
- På stafettene er startkontingenten kr 150,- pr lag

Gjøvik Svømmeklubb sender faktura på e-post til hver enkelt klubb i etterkant av Fjellsvøm og det bes derfor om at det ikke betales inn startkontingenter i forkant. Ved påmelding til Fjellsvøm, oppgi fakturamottaker (navn på klubb og adresse) sammen med e-post til betalingsansvarlig i klubben.



PREMIERING

På **rekruttstevnet** får alle deltakerpremier. Premieutdeling foregår i svømmehallen rett etter at rekruttdelen er avsluttet med klubbvis opprop og innmarsj ca kl 11.30.

På **hovedstevnet** er det deltakerpremie til alle som er født i 2002-2004. Det er 1/3 premiering pr øvelse og årsklasse for alle født i 2003 og tidligere + klasser for funksjonshemmede + senior. Premiering foregår fortløpende, mens premieutdeling for stafett er rett etter siste øvelse ca kl 17.





GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

RESULTATLISTER

Resultatlistene henges opp fortløpende under stevnet på glassveggen inne i svømmehallen mot kaféen. Etter Fjellsvøm vil resultatlistene legges ut på www.medley.no og www.gjoviksk.no

LODDSAVG OG FINE GEVINSTER

Under stevnet vil det være loddsalg med mange fine gevinster å velge mellom fra handelsstanden på Gjøvik. I tillegg er det egen trekning av fruktkurv på både rekrutt- og hovedstevnet.

KAFÉ

Kaféen er åpen med et godt utvalg i mat og drikke og andre godbiter. Vi tilbyr allergivennlig mat og tar også hensyn til andre behov. I kaféen får du et avbrekk fra svømmehallen, mens du nyter noe godt i behagelig temperatur og trivelige omgivelser.



KONTAKTPERSONER

For påmeldinger: Åsmund Dybvik, 91780625 & sport@gjoviksk.no

For stevnet: Vibeke Bing, 91776598 & arrangement@gjoviksk.no



OVERNATTING & AKTIVITETER

På Gjøvik kan vi by på Vitensenteret med mye spennende for store og små, klatring og skøyter i Fjellhallen og flott aktivitets- og friluftområde midt i byen (!) Les mer på www.gjovik.com. Det er gode muligheter for overnatting på Hovdetun Vandrerhjem som ligger flott til ved Fastland med friluftsbad, volleyball og tennisbaner, like ved fotball- og skøytestadion og bare 10 minutt gange til Fjellhallen. Mer informasjon finnes på www.hihostels.no/vandrerhjem/gjovik-vandrerhjem. På Raufoss, 10 minutt sør for Gjøvik ligger Totenbadet med svømmehall og badeland der det også er fine overnattingsmuligheter. Se www.totenbadet.no for mer informasjon. Gjøvik by gir deg et godt utvalg i restauranter og kaféer med handel i sentrum og på kjøpesenter. **Velkommen til Gjøvik !**