



Fagernes idrettslag svømmegruppa

Til Svømmeklubbene - Svømmekretsene – Norges Svømmeforbund

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har svømmegruppa i Fagernes idrettslag gleden av å invitere til

ValdresSvøm 2015

Valdreshallen – Fagernes

Søndag 19. april 2015

Rekruttstevnet (uapprobert) kl 10.30

Hovedstevnet (approbert) - kl 13

Vi har 25 m basseng med 5 baner, bølgebrytende baneskillere og ferskvann som holder 28 °C

Stevnet avvikles todelt. Først et uapprobert rekruttstevne for årsklassene 2007, samt eldre nybegynnere. Deretter det approberte hovedstevnet for årsklassene 1996-2005, klasser for funksjonshemmede og senior.

Svømmere kan bare delta på en av stevnedelene. På hovedstevnet må alle ha betalt svømmelisen.

- **Rekruttstevnet starter kl. 10.30 - med innsvømming fra kl. 09.30**
- **Hovedstevnet starter kl. 13.00 - med innsvømming fra kl 12.00**
- **Lagledermøter: For rekruttstevnet kl. 09.45 – og for hovedstevnet kl. 12.15.**

ValdresSvøm 2015



Fagernes idrettslag svømmegruppa

PÅMELDING

Hver enkelt klubb sender felles påmelding på UNI_P til arthagen@online.no

Påmelding må være mottatt senest mandag 13. april, kl 23.00

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

ØVELSESPROGRAM

Rekruttstevnet – Født 2006 og yngre, samt eldre nybegynnere			
Jenter		Gutter	
Nr	Øvelse	Nr	Øvelse
1	50 m bryst	2	50 m bryst
3	25 m rygg	4	25 m rygg
5	25 m butterfly	6	25 m butterfly
7	50 m fri	8	50 m fri
9	25 m bryst	10	25 m bryst
11	25 m fri	12	25 m fri
13	4 x 25 m fri (blandet lag)		

Hovedstevnet – født 2005 og tidligere			
Jenter		Gutter	
Nr	Øvelse	Nr	Øvelse
1	200m fri	2	200m fri
3	100m bryst	4	100m bryst
5	100m butterfly	6	100m butterfly
7	50m fri	8	50m fri
9	50m rygg	10	50m rygg
11	4x50m medley stafett	12	4x50m medley stafett
30 minutt pause			
13	200m medley	14	200m medley
15	100m fri	16	100m fri
17	50m butterfly	18	50m butterfly
19	100m rygg	20	100m rygg
21	50m bryst	22	50m bryst

ValdresSvøm 2015



Fagernes idrettslag svømmegruppa

STARTKONTINGENT:

Deltakerne på rekruttstevnet betaler kun kr. 100,- totalt - uansett antall starter. Startkontingenten på hovedstevnet er kr. 100,- pr. start for de født 2004 eller før, mens de født 2005 betaler kun kr. 100,- for hele stevnet. På stafettene er startkontingenten kr. 150,- pr. lag. Vi sender faktura i etterkant av stevnet, vennligst ikke betal på forhånd. Vi ber om at e-postadresse direkte til betalingsansvarlig i klubben blir oppgitt i e-posten sammen med påmeldingen.

KLASSEINDELING:

Rekruttstevnet har en åpen klasse – for de født 2006 og senere, samt eventuelle eldre nybegynnere.

På hovedstevnet er det årsklasseinndeling – for de født 1996-2005, samt senior.

Klasseinndelingen ungdom (2005-2003), junior (2002-1996) og senior

For å kunne stille seniorlag må minst en av deltakerne holde senioralder

PREMIERING:

På rekruttstevnet får alle en premie totalt. Premieutdeling foregår umiddelbart etter at rekruttstevnet er slutt.

På hovedstevnet er det deltagerpremie til alle født 2003-2005. I tillegg er det 1/3 premiering pr. øvelse og årsklasse, unntatt for de født i 2004 og tidligere + klasser for funksjonshemmede + senior. Fortløpende premieutdeling under hovedstevnet.

Premie til 1., 2. og 3. plass på stafetten. Stafetten premieres umiddelbart etter at siste stafetteat er avviklet.

RESULTATLISTER:

Under stevnet henges resultatlister fortløpende opp på en resultatvegg.

Etter stevnet vil resultatlistene ligge på www.medley.no.

Under stevnet vil det være kiosksalg - med mat og drikke

Kontaktpersoner:

Vedrørende påmelding: Tor Arthur Hagen tlf. 911 65 723

Vedrørende stevnet: Ragnhild Loe tlf. 901 99 407

***Vi ønsker svømmere, ledere og publikum
velkommen til Fagernes!***

ValdresSvøm 2015