

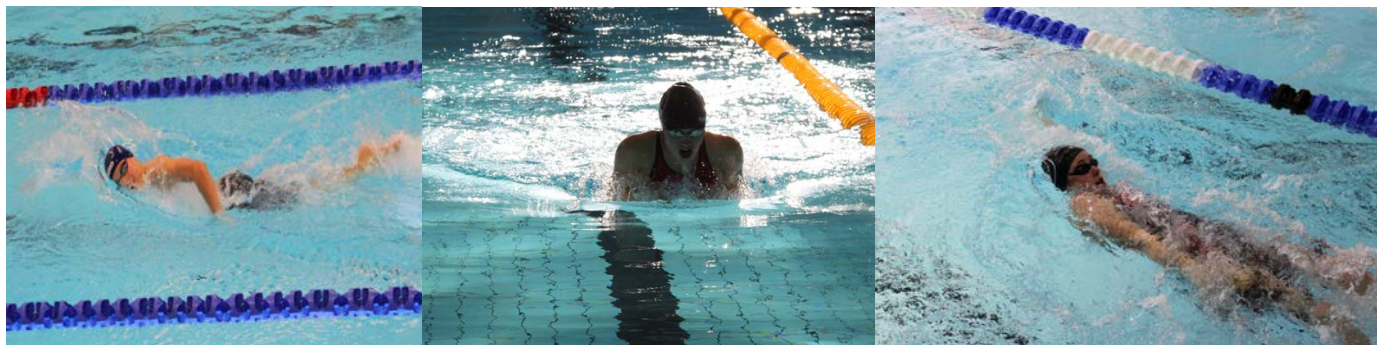
SpareBank
SØRE SUNNMØRE



**VTI - Symjegruppa
inviterer til**

**JULELAUGET
2. - 3. DESEMBER 2017**





VELKOMEN

Med NSF si godkjenning, i følgje terminliste og etter NSF sine lover og reglar, byd VTI-Symjegruppa inn til ope stemne med innlagt rekruttstemne. Ved stor deltaking vil det bli hengande start under heile stemnet.

INNSYMJING

Laurdag 2. desember kl. 10:30 – 11:45.

Søndag 3. desember kl. 08:30 – 09:45.

LAGLEIARMØTE

Laurdag 2. desember kl. 10:30.

Søndag, lagleiarane leverer lister med endringar til sekretariatet før kl. 09:30.

Etterpåmeldingar og strykingar blir handsama på lagleiar møte. Strykingar leverast så tidlig som råd.

STEMNESTART

Laurdag 2. desember kl. 12:00.

Søndag 3. desember kl. 10:00.

BASSENGET

25 m og 6 baner med bølgebrytande baneskiljar, temp. ca. 26 °C i vatnet.

Det vil vere elektronisk tidtaking.

PÅMELDING

Påmelding må vere inne seinast torsdag 22. november 2017 kl. 24:00. Etterpåmeldingar blir godteke berre ved ledig plass i heat.

Vi brukar Jechsoft, og stemneoppsett kan hentast på medley.no.

Påmelding sender du på e-post vedlagt uni-p fil eller NSF-påmeldingsskjema til stemne@vti-symjing.no. Ver venleg å sende separate påmeldingsfiler for rekruttar og opa klasse. Dersom klubbane har med masters-symjarar, må vi ha melding om det.

DELTAKARAR

Masters, senior, årsklasser 98 – 08, funksjonshemma og rekrutt. Årsklasse 2007 og 2008 kan delta i opa klasse etter gjeldande reglar.

STARTKONTINGENT

kr 100,- pr. individuell start , kr 200,- pr. lagstart.

Symjarar fødte i 2007 og 2008 i opa klasse betalar berre éi avgift på kr. 100,- for heile stemnet.

Deltakarar på rekruttstemnet betalar berre deltakaravgift på kr. 100,- for heile stemnet.

Faktura blir sendt ut i etterkant.

PREMIERING

Det er 1/3 premiering til alle klasser, med unntak av klasse -07 og 08. Desse klassa får ein deltakarpremie for heile stemnet, og resultatata kjem i alfabetisk orden med tid. For -05 og -06 klassene gir vi deltakarpremie, i tillegg til 1/3 premiering. 1/3 premiering med gåvekort frå Swimshop.

Bestemannspremie i éin årsklasse for gutar og jenter, laurdag og søndag (minst 2 deltakarar i kvar trekte klasse). Årsklasser blir trekte på lagleiar møte laurdag.

Gåvekort à Kr. 1000,-

For stafettar blir det gitt premie til dei tre beste laga Jenter / Gutar.

DOMMARAR

Vi set stor pris på om det er nokre dommarar frå dei påmeldte klubbane som ynskjer å bidra. Vi anbefala spesielt yngre dommarar om å stille, mot eit lite honorar. Gi beskjed i god tid kven som ev. ynskjer å stille frå dykkar klubb til post@vti-symjing.no.

KONTAKTPERSONAR

Stemneleiar:

Anne Britt Aambø Hallaråker, post@vti-symjing.no

Påmelding:

Tor Mikalsen, stemne@vti-symjing.no

VELKOMNE TIL JULELAUGET 2017





Øvingsoppsett laurdag 2.desember

Øving 1. 400m fri, damer*

Øving 2. 400m fri, herrer*

Øving 3. 50m butterfly, damer

Øving 4. 50m butterfly, herrer

Øving 5. 100m individuell medley, damer*

Øving 6. 100m individuell medley, herrer*

Øving 7. 100m rygg, damer

Øving 8. 100m rygg, herrer

Pause 10 min.

Øving 9. 4*50m bryst, damer

Øving 10. 4*50m bryst, herrer

Rekruittstemne, + ca 15 min pause.

Øving 11. 200m bryst, damer*

Øving 12. 200m bryst, herrer*

Øving 13. 1000m fri, damer

Øving 14. 100m fri, herrer

Øving 15. 50m bryst, damer

Øving 16. 50m bryst, herrer

Pause 10 min.

Øving 17. 4*50 fri, damer

Øving 18. 4*50 fri, herrer

*KM øvingar, premieutdeling etter første økt søndag.

Det er to klasser, eldre jr. 1998-2002 og yngre 2003-2006

Øvingsoppsett søndag 3.desember

Øving 19. 100m bryst, damer

Øving 20. 100m bryst, herrer

Øving 21. 200m fri, damer

Øving 22. 200m fri, herrer

Øving 23. 50m rygg, damer

Øving 24. 50m rygg, herrer

Øving 25. 100m butterfly, damer

Øving 26. 100m butterfly, herrer

Utdeling KM medaljar, Rekruittstemne, + ca 15 min pause.

Øving 27. 200m rygg, damer

Øving 28. 200m rygg, herrer

Øving 29. 200m individuell medley, damer

Øving 30. 200m individuell medley, herrer

Øving 31. 50m fri, damer

Øving 32. 50m fri, herrer

Pause 10 min

Øving 33. 4*50m lag medley damer

Øving 34. 4*50m lag medley herrer





Rekrutt øvingsoppsett laurdag 2.desember

- 1 25 m fri, Jenter
- 2 25 m fri, Gutar
- 3 25 m bryst, Jenter
- 4 25 m bryst, Gutar
- 5 25 m rygg, Jenter
- 6 25 m rygg, Gutar
- 7 50 m fri, Jenter
- 8 50 m fri, Gutar
- 9 4*25m fri MIX

Rekrutt øvingsoppsett søndag 3.desember

- 10 50 m bryst, Jenter
- 11 50 m bryst, Gutar
- 12 25 m butterfly, Jenter
- 13 25 m butterfly, Gutar
- 14 50m rygg, Jenter
- 15 50m rygg, Gutar
- 16 100m fri, Jenter
- 17 100m fri, Gutar
- 18 4*25m bryst MIX

Mogleg overnatting:

Volda turisthotell: 700 77050

Hotel Ivar Aasen: 700 45100

Ørsta Camping: 700 66477

Mogleg serveringsstad:

Marias Pizza: 700 77500

Georgios Kjellar 461 66833

Pizzabakeren: 465 25 555

