



**GJØVIK SVØMMEKLUBB**

[sport@gjoviksk.no](mailto:sport@gjoviksk.no)

[www.gjoviksk.no](http://www.gjoviksk.no)

[facebook.com/gjoviksk](https://facebook.com/gjoviksk)

**Til Svømmeklubbene – Svømmekretsene - Norges Svømmeforbund**

**I henhold til terminliste og NSF's lover og regler, inviterer Gjøvik Svømmeklubb til**

# **FJELLSVØM**

**I GJØVIK OLYMPISKE FJELLHALL  
SØNDAG 22.OKTOBER 2017**



**REKRUTT & APPROBERT SVØMMESTEVNE  
MED ELEKTRONISK TIDTAking**



## GJØVIK SVØMMEKLUBB

[sport@gjoviksk.no](mailto:sport@gjoviksk.no)

[www.gjoviksk.no](http://www.gjoviksk.no)

[facebook.com/gjoviksk](https://facebook.com/gjoviksk)

# VELKOMMEN TIL SVØMMESTEVNE I DEN OLYMPISKE FJELLHALLEN PÅ GJØVIK

Stevnet avvikles todelt:

- **Del 1: Uapprobert rekruttstevne**  
for årsklassene 2007-2009, samt eldre nybegynnere. Yngste alder 8 år.
- **Del 2: Approbert hovedstevne**  
for årsklassene 1998 - 2008 + senior + klasser for funksjonshemmede

### Stafettene på hovedstevnet

har følgende klasseinndeling: Ungdom (2006-2004), Junior (2003-1998) og Senior.  
For å kunne stille seniorlag må minst en av deltakerne holde senioralder.

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

- **Rekruttstevnet: Lagledermøte kl. 09.15 – Innsvømming fra kl. 09.15 – Stevnestart kl. 10.00**
- **Hovedstevnet: Lagledermøte kl. 11.45 – Innsvømming fra kl. 11.45 – Stevnestart kl. 12.30**

## PÅMELDING

Hver enkelt klubb sender felles påmelding på e-post til [sport@gjoviksk.no](mailto:sport@gjoviksk.no).

**Påmeldinger mottas KUN i uni\_p format.**  
**Andre påmeldinger belastes med tilleggsgebyr kr.500,- pr. klubb.**

Påmeldinger må være mottatt senest **onsdag 11. oktober kl. 23.00**

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

Innbetaling forskuddsbetales til konto 2010.22.50711 senest 16.oktober, og merkes «Fjellsvøm – klubbnavn».

## ØVELSESPROGRAM - REKRUTTSTEVNET

Rekruttstevnet – født i 2007 og yngre, samt eldre nybegynnere			
Jenter		Gutter	
1	50 m Fri	2	50 m Fri
3	50 m Bryst	4	50 m Bryst
5	25 m Fri	6	25 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	4 x 25 m Fri – Stafett – Mixed lag		
<i>Premieutdeling med klubbvis opprop og innmarsj</i>			



## GJØVIK SVØMMEKLUBB

[sport@gjoviksk.no](mailto:sport@gjoviksk.no)

[www.gjoviksk.no](http://www.gjoviksk.no)

[facebook.com/gjoviksk](https://facebook.com/gjoviksk)

### ØVELSESPROGRAM - HOVEDSTEVNET

Hovedstevnet – født i 2008 og eldre			
Kvinner		Menn	
1	400 m Fri	2	400 m Fri
3	50 m Butterfly	4	50 m Butterfly
5	50 m Rygg	6	50 m Rygg
7	100 m Medley	8	100 m Medley
9	4 x 50 m Fri – Stafett – Mixed lag		
30 minutters pause			
10	100 m Butterfly	11	100 m Butterfly
12	100 m Fri	13	100 m Fri
14	50 m Bryst	15	50 m Bryst
16	200 m Rygg	17	200 m Rygg
18	50 m Fri	19	50 m Fri
20	200m Bryst	21	200 m Bryst

### PREMIERING

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

På **hovedstevnet** er det deltakerpremie til alle som er født i 2005 - 2008. Videre er det 1/3 premiering per øvelse og årsklasse for alle født i 2006 og tidligere + senior + klasser for funksjonshemmede. Premiering foregår fortløpende, mens premieutdeling for stafett er rett etter siste øvelse. Stafett premieres for pallplassering.

### HEATBEGRENSNING

Arrangør forbeholder seg retten til å innføre heatbegrensinger på øvelser 200 m og lengre, om nødvendig for å begrense varighet på stevnet. Påmeldingstid skal være bestetid satt i perioden 22.oktober 2016 til 22.oktober 2017. Har man ikke svømt øvelsen i denne perioden tillates stipulert tid, men disse vil ved heatbegrensning rangeres sist. Ved lik tid benyttes loddtrekning.

### RESULTATER

Hovedstevnet vil benytte Livetiming, og alle tider og resultater vil bli publisert på [medley.no](http://medley.no) rett i etterkant av stevnet.



## GJØVIK SVØMMEKLUBB

[sport@gjoviksk.no](mailto:sport@gjoviksk.no)

[www.gjoviksk.no](http://www.gjoviksk.no)

[facebook.com/gjoviksk](https://facebook.com/gjoviksk)

## STARTKONTINGENT

### Rekruttstevnet

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

### Hovedstevnet

- For deltagere født i 2007 eller senere er startkontingent kr.100,- for hele stevnet uansett antall starter.
- For deltagere født i 2006 eller tidligere er startkontingenten kr.100,- pr start.
- For stafettene er startkontingenten kr.200,- pr lag

## BETALING

Betaling for påmeldinger må gjøres før Fjellsvøm og innen 16. oktober.

Beløpet betales inn til Gjøvik Svømmeklubb, konto 2010.22.50711, og merkes «*Fjellsvøm 2017 - Klubbnavn*»  
Etteranmeldinger faktureres i etterkant av stevnet.

## BASSENG

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

## KAFÉ

GSK holder åpen kafé hele dagen.

## KONTAKTPERSONER

For påmeldinger: Thomas Norgaard, mobil: 92 03 00 66 – [sport@gjoviksk.no](mailto:sport@gjoviksk.no)

For stevnet: Steffen Skolseg, mobil: 95 05 39 39 – [leder@gjoviksk.no](mailto:leder@gjoviksk.no)

**VEL MØTT!!!**

