

SpareBank
SØRE SUNNMØRE



**VTI - Symjegruppa
inviterer til**

**JULELAUGET
1. - 2. DESEMBER 2018**





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 1. desember kl. 10:30 – 11:45.

Søndag 2. desember kl. 08:30 – 09:45.

LAGLEIARMØTE

Laurdag 1. 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 1. desember kl. 12:00.

Søndag 2. 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 onsdag 21. november 2018 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 enokkobbek@gmail.com

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 99 – 09, funksjonshemma og rekrutt. Årsklasse 2008 og 2009 kan delta i opa klasse etter gjeldande reglar.

STARTKONTINGENT

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

Symjarar fødte i 2008 og 2009 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 -08 og 09. Desse klassa får ein deltakarpremie for heile stemnet, og resultata kjem i alfabetisk orden med tid. For -06 og -07 klassene gir vi deltakarpremie, i tillegg til 1/3 premiering. 1/3 premiering med gåvekort frå Klubben.

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 ingrid.savik@gmail.com

KONTAKTPERSONAR

Stemneleiar:

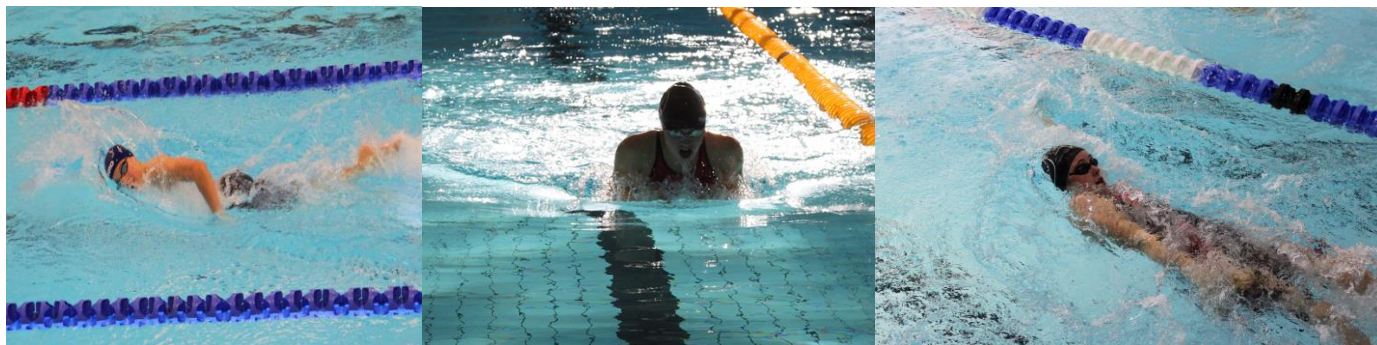
Ingrid Sævik , ingrid.savik@gmail.com

Påmelding:

Enok Kobbek , enokkobbek@gmail.com

VELKOMNE TIL JULELAUGET 2018





Øvingsoppsett laurdag 1. desember

- Øving 1. 400m fri, damer*
- Øving 2. 400m fri, herrer*
- Øving 3. 50m butterfly, damer
- Øving 4. 50m butterfly, herrer
- Øving 5. 100m bryst, damer
- Øving 6. 100m bryst, 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 individuell medley, damer*
- Øving 12. 200m individuell medley, herrer*
- Øving 13. 50m bryst, damer
- Øving 14. 50m bryst, herrer
- Øving 15. 200m fri, damer
- Øving 16. 200m fri, 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. 1999-2003 og yngre 2004-2007

Øvingsoppsett søndag 2. desember

- Øving 19. 200m rygg, damer*
- Øving 20. 200m rygg, herrer*
- Øving 21. 100m fri, damer
- Øving 22. 100m fri, herrer
- Øving 23. 50m rygg, damer
- Øving 24. 50m rygg, herrer
- Øving 25. 100m butterfly, damer*
- Øving 26. 100m butterfly, herrer*

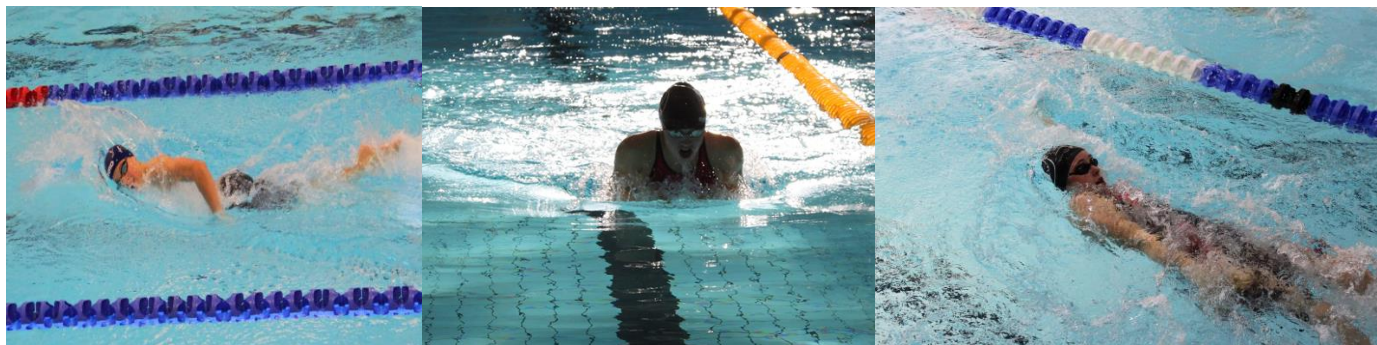
Utdeling KM medaljar, Rekruittstemne, + ca 15 min pause.

- Øving 27. 200m bryst, damer
- Øving 28. 200m bryst, herrer
- Øving 29. 100m individuell medley damer
- Øving 30. 100m 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 1.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 2.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:

Bratteberg Skule, ta kontakt ved påmelding ved ønske om overnatting på skule. Eller kontakt stevneansvarlig.

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

