



Førde IL Symjing



Førdesprinten 02.-03. juni 2018

Førde IL Symjing har med NSF si godkjenning gleda av å invitere til Førdesprinten 2018. Stemnet er i samsvar med NSF sine reglar og godkjenning.

Elektronisk tidtaking, med livetiming. (Livetiming.no / ltmobil.medley.no)

- Deltaking:** Senior, årsklassene 1999 - 2009 og funksjonshemma.
- Bassenget:** 25m ferskvatn, 27 grader C, 6 baner med bølgedempande banetau.
- Premiering:** Klassane 2007 og eldre: 1/3 premiering for individuelle øvingar. Gåvekort frå FastSwim eller medaljar. Deltakerpremie i klassane 2006, 2007, 2008, begge dager. 1., 2., og 3. premie (medaljar) på stafettane.
- Bestemannspremie:** Til beste jente og beste gut i den klassen med flest deltakere på stevnet.
- Påmelding:** Påmeldingane må være oss i hende **innan fredag 25. mai 2017** på e-post: forde.symjing@enivest.com som uni-p fil eller NSF's påmeldingsskjema. Eiga fil/skjema for rekrutter. Stevneoppsett på www.medley.no. Kontaktperson Olaug Tefre Stubhaug, tlf. 909 33385.
- Etterpåmelding:** Dersom det er ledig plass i heat, vert etterpåmelding godteke på lagleiarmøte laurdag, mot dobbel startkontingent.
- Startkontingent:** Kr. 100,- for ind. start, kr 200,- for lagstart. Årsklasse 2008 kr 100,-. **Faktura vert sendt i etterkant.** **Ved påmelding må det sendast med namn/telefon/e-post til kasserar/økonomiansvarleg i kvar klubb.**
- Stemnestart:**
- | | | | |
|---------|--------------------|------------|-----------|
| Laurdag | 02. juni kl. 13.00 | innsymjing | kl. 11.30 |
| Søndag | 03. juni kl. 10.00 | innsymjing | kl. 09.00 |
- Lagleiarmøte:**
- | | |
|---------|--------------------------------------|
| Laurdag | kl. 11.45 |
| Søndag: | vert bestemt på lagleiarmøte laurdag |

Vår lokale samarbeidspartner på Førdesprinten:





Førde IL Symjing



Førdesprinten 2018 - Øvelsesoppsett:

Laurdag 02. juni kl. 13.00

1	50m	Bryst	Jenter
2	50m	Bryst	Gutar
3	100m	Individuell Medley	Jenter
4	100m	Individuell Medley	Gutar
5	50m	Rygg	Jenter
6	50m	Rygg	Gutar

Pause – (Minisprinten / utdeling av deltakerpremie)

7	100m	Butterfly	Jenter
8	100m	Butterfly	Gutar
9	100m	Fri	Jenter
10	100m	Fri	Gutar
11	4x50m	Fri mix stafett	Minst 1 av kvart kjønn

Søndag 03. juni kl. 10.00

12	100m	Rygg	Jenter
13	100m	Rygg	Gutar
14	50m	Fri	Jenter
15	50m	Fri	Gutar

Pause - (Minisprinten)

16	50m	Butterfly	Jenter
17	50m	Butterfly	Gutar
18	100m	Bryst	Jenter
19	100m	Bryst	Gutar
20	4x 50m	Medley Stafett	Jenter
21	4x 50m	Medley Stafett	Gutar

Overnatting:

Thon Hotel Førde	tlf. 57 82 81 10
Scandic Sunnfjord Hotel & Spa	tlf. 57 83 40 00
Førde Gjestehus og Camping	tlf. 46 80 60 00

Førde Barneskule:

Påmelding med antal barn/voksne samtidig med stevneopmelding til: forde.symjing@eninvest.com
Kr. 120,-pr. pers./pr natt
Vert fakturert saman med startkontingent.



Førde IL Symjning



Minisprinten 2018 - rekrutt

I samband med Førdesprinten blir det eit uapprobert stevne for rekrutter i **pausen på Førdesprinten, laurdag og søndag.**

Påmelding: Eiga uni-p fil (stevneoppsett på medley.no) / påmeldingsskjema. **mrk. Rekrutt**

Deltakaravgift er kr 100,- uansett tal øvingar.

Deltakarpremie begge dagar.

Øvelser Minisprinten 2018

Laurdag 02. juni ca kl. 15.00

1	25m	Bryst	Jenter - rekrutt
2	25m	Bryst	Gutar - rekrutt
3	50m	Rygg	Jenter - rekrutt
4	50m	Rygg	Gutar - rekrutt
5	100m	Fri	Jenter - rekrutt
6	100m	Fri	Gutar - rekrutt
7	4x50m	Fri mix stafett	Jenter / gutar- rekrutt

Søndag 03. juni ca kl. 11.30

8	50m	Fri	Jenter - rekrutt
9	50m	Fri	Gutar - rekrutt
10	25m	Rygg	Jenter - rekrutt
11	25m	Rygg	Gutar - rekrutt
12	50m	Bryst	Jenter - rekrutt
13	50m	Bryst	Gutar - rekrutt

Sunnfjord Cafe & Catering har open kafe under stevnet,

Ta kontakt direkte for bestilling av pizza, lasagne el.. Tlf. 57721999.

Sunnfjordcatering.no Medbrakt mat er tillatt utanfor kafeens område.

Vår lokale samarbeidspartner på Førdesprinten

