



Førde IL Symjing



Førdesprinten 1.-2. juni 2019

Førde IL Symjing har med NSF si godkjenning gleder av å invitere til Førdesprinten 2019. Stemnet er i samsvar med NSF sine reglar og godkjenning. Elektronisk tidtaking, med livetiming. (Livetiming.no / ltmobil.medley.no)

- Deltaking:** Senior, årsklassene 2000 - 2010 og funksjonshemma.
- Bassenget:** 25m ferskvatn, 27 grader C, 6 baner med bølgedempande banetau.
- Premiering:** 1/3 premiering for individuelle øvingar. Gåvekort frå Proffsport eller medaljar.
Deltakerpremie i klassane 2007, 2008, 2009, begge dager.
1., 2., og 3. premie (medaljar) på stafettane.
- Bestemannspremie:** Bestemannspremie til beste symjar jente og gut for høgaste poengsum samanlagt i 3 individuelle øvelsar i 3 ulike symjeartar etter FINA 2018 poengtabell.
- Påmelding:** Påmeldingane må være oss i hende **innan fredag 24. mai 2018** på e-post: forde.symjing@enivest.com som uni-p fil eller NSF's påmeldingsskjema.
Stevneoppsett på www.medley.no.
- 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.
Approberte i årsklasse 2009 og 2010 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 01. juni kl. 13.00 innsymjing kl. 11.30
Søndag 02. 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 2019 - Øvelsesoppsett:

Laurdag 01. 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 02. 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@enivest.com
Kr. 120,-pr. pers./pr natt
Vert fakturert saman med startkontingent.

Vår lokale samarbeidspartner på Førdesprinten:





Førde IL Symjing



Minisprinten 2019 - 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 dager.

Øvelser Minisprinten 2019

Laurdag 01. 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 02. 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 kun tillatt utanfor kafeens område.

Vår lokale samarbeidspartner på Førdesprinten:

