

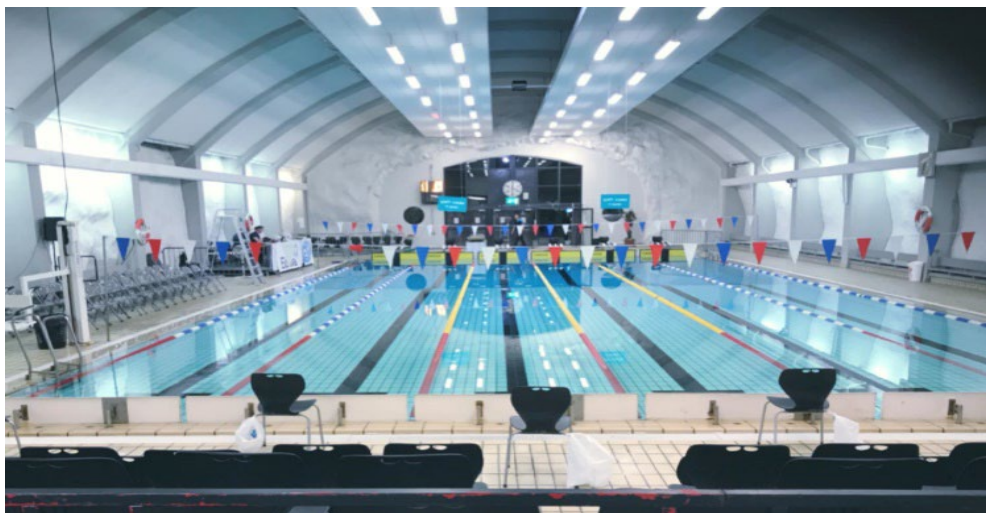


Til Svømmeklubbene – Svømmekretsene - Norges Svømmeforbund

I henhold til terminliste og NSFs lover og regler, inviterer Gjøvik Svømmeklubb til

# GJØVIK OPEN

GJØVIK OLYMPISKE FJELLHALL  
SØNDAG 10.MARS 2019



**REKRUTT & APPROBERT SVØMMESTEVNE  
ELEKTRONISK TIDTAKING**

**VELKOMMEN TIL SVØMMESTEVNE  
I DEN OLYMPISKE FJELLHALLEN PÅ GJØVIK**



## GJØVIK SVØMMEKLUBB

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

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

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

---

### STEVNET AVVIKLES TODELT

#### Del 1 – Uapprobert rekruttstevne

- For årsklassene 2011 og eldre (dvs. fyller 8 år i år eller eldre).
- Dommere og elektronisk tidtaking, men ingen diskvalifikasjoner – kun veiledning og råd.
- Et hyggelig stevne med fokus på tilvenning til stevne regler, samt opplæring og moro.
- Stafett gjennomføres med mixed lag, uten krav til kjønnsfordeling og ingen klasseinndeling.
- Vi oppfordrer alle klubber til å stille lag, og det er lov å «låne» fra annen klubb.
- For øvrig gjennomføres stevet med klasseinndeling uten rangering.
- Deltagerpremie til alle.

#### Del 2 – Approbert hovedstevne

- For følgende klasser:
  - Damer junior årsklasser fra 2010 - 2002 (fyller 9 - 17 år i år), og senior fra 2001 (fyller 18 år i år)
  - Herrer junior årsklasser fra 2010 til 2001 (fyller 9 - 18 år i år), og senior fra 2000 (fyller 19 år i år)
  - Egne klasser for parasvømmere.
- Standard dommeroppsett og regler for approberte stevner og elektronisk tidtaking med Livetiming.
- Stafett gjennomføres i 2 klasser med mixed lag, med 2 gutter og 2 jenter på hvert lag:
  - Barn/ungdom i årsklassene 2010 til 2006 (dvs. fyller 9 til 13 år i år).
  - Junior/senior i årsklassene 2005 og eldre (dvs. fyller 14 år i år eller eldre).
  - Stafett premieres med pallplassering.
- Ingen rangering årsklassene 2010 til 2009 (dvs. de som fyller 9-10 år), alle mottar deltagerpremie.
- For øvrige øvelser og årsklasser gjelder klasseinndeling med 1/3 premiering.

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

### TIDSSKJEMA

#### Del 1 – Uapprobert rekruttstevne

- Lagledermøte kl. 09.15
- Innsvømming fra kl. 09.15 til 09.45
- Stevnestart kl. 10.00

#### Del 2 – Approbert hovedstevne

- Lagledermøte kl. 11.30
- Innsvømming fra kl. 11.30 til 12.15
- Stevnestart kl. 12.30



## GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

www.gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

### PÅMELDING

Hver enkelt klubb sender samlet påmelding i UNI\_P-format til [leder@gjoviksk.no](mailto:leder@gjoviksk.no)

**Påmeldinger må være mottatt senest kl. 23.00, mandag 4.mars.**

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

### ØVELSESPROGRAMMET

Del 1 – Uapprobert rekruttstevne			
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	4x 25 m Fri stafett	Mixed lag uten krav til fordeling	
<i>Avslutning med premieutdeling med klubbvis opprop og innmarsj.</i>			

Del 2 – Approbert hovedstevne			
Kvinner		Menn	
1	400 m Fri	2	400 m Fri
3	50 m Butterfly	4	50 m Butterfly
5	50 m Bryst	6	50 m Bryst
7	100 m Rygg	8	100 m Rygg
9	4x 50 m Fri Stafett	Mixed lag, 2 gutter/2 jenter, 2 klasser	
<i>45 minutters pause med innlagt premieutdeling for stafettene.</i>			
10	200 m Medley	11	200 m Medley
12	100 m Fri	13	100 m Fri
14	50 m Rygg	15	50 m Rygg
16	100 m Bryst	17	100 m Bryst
18	50 m Fri	19	50 m Fri
20	200 m Rygg	21	200 m Rygg
<i>Estimert avslutning ca. kl.18:00</i>			

Side 3 av 4

Medlem av Oppland Svømmekrets • Medlem av Norges Svømmeforbund  
Medlem av Oppland Idrettskrets • Medlem av Norges Idrettsforbund



## GJØVIK SVØMMEKLUBB

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

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

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

---

### STARTKONTINGENT

#### Del 1 – Uapprobert rekruttstevne

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

#### Del 2 – Approbert hovedstevne

- Startkontingenten for de som er født i 2008 eller tidligere er kr. 100,- pr start.
- Startkontingenten for de som er født 2009 og 2010 er kr.100,- for hele stevnet.
- På stafettene er startkontingenten kr. 200,- pr lag.

### BASSENG

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

### PREMIERING

På **Del 1 – Uapprobert Rekruttstevne** får alle deltakerpremie. Premieutdeling foregår i svømmehallen rett etter at rekrutt delen er avsluttet med klubbvis opprop og innmarsj.

På **Del 2 – Approbert Hovedstevne** er det deltakerpremie til alle som er født i 2010 og 2009 (dvs. alle som fyller 9 eller 10 år i år). Det er videre 1/3 premiering per øvelse og årsklasse for alle født i 2008 og tidligere, samt for para-klasser, og seniorer. Premiering for individuelle øvelser foregår fortløpende, mens premieutdeling for stafett vil foregå i pausen, rett før ny start.

### KAFÉ

Gjøvik Svømmeklubb holder åpen kafé hele dagen hvor det serveres både kaker, kaffe, brus og lignende, samt diverse utvalg salater og sunn mat.

### KONTAKTPERSONER

For påmeldinger og øvrige spørsmål kontakt [leder@gjoviksk.no](mailto:leder@gjoviksk.no)

