



GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

www.gjoviksk.no

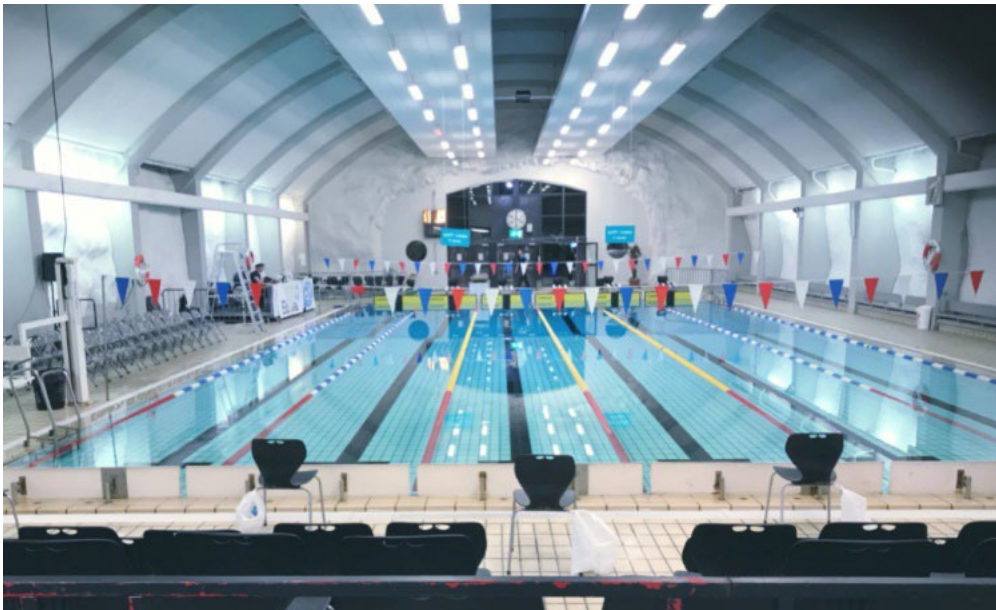
facebook.com/gjoviksk

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 20.OKTOBER 2019



REKRUTT & APPROBERT SVØMMESTEVNE MED ELEKTRONISK TIDTAKING

Side 1 av 6

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

Bankkonto 2050.40.63896

Gjøvik Svømmeklubb
c/o Fjellhallen, Heimdalsgate 2, 2821 Gjøvik

Org.nr 984 217 366



GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

www.gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

VELKOMMEN TIL SVØMMESTEVNE I DEN OLYMPISKE FJELLHALLEN PÅ GJØVIK

<u>STEVNET AVVIKLES TODELT</u>		
Del 1:	Rekruttstevne (uapprobert)	<ul style="list-style-type: none">• Årsklassene 2011 og eldre.
Del 2:	Hovedstevne (approbert)	<ul style="list-style-type: none">• Årsklassene 2002-2010 (jenter)• Årsklassene 2001-2010 (gutter)• Klasser for funksjonshemmede• Senior

<u>NB: Ny junioralder i 2019</u>	
Jenter:	<ul style="list-style-type: none">• Juniorklasse for de som er født i 2002 og senere.• Seniorsklasse for de som er født i 2001 og tidligere.
Gutter:	<ul style="list-style-type: none">• Juniorklasse for de som er født i 2001 og senere• Seniorsklasse for de som er født i 2000 og tidligere.

<u>Klasseinndeling – Mixed Stafetter på Hovedstevnet</u>	
Barn / Ungdom:	<ul style="list-style-type: none">• Årsklassene 2010 – 2006 (fyller 9-13 år i år)
Junior / Senior:	<ul style="list-style-type: none">• Årsklassene 2005 og senere (fyller 14 år eller mer i år) *)

*) Barn/Ungdom kan delta på Junior/Senior stafettlag. Det er tillatt å stille på flere lag dersom disse er i ulike klasseinndelinger.

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



GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

www.gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

GENERELL INFORMASJON

Del 1 – Uapprobert rekruttstevne

- Et uapprobert rekruttstevne er et hyggelig og uhøytidelig stevne med fokus på tilvenning til stevnereregler, opplæring og moro. Her tar vi det helt med ro, og vi tilpasser farten underveis.
- Stevnet er åpent for årsklassene 2011 og eldre (dvs. fyller 8 år i år eller eldre).
- Det vil være dommere og elektronisk tidtaking, men ingen diskvalifikasjoner – kun veiledning og råd fra hyggelige dommere, tidtagere, sekretariat, trenere og eldre utøvere.
- Stafett gjennomføres med mixed lag, uten krav til kjønnsfordeling og ingen klasseinndeling. Dette er ofte stevnets høydepunkt med masse heiarop og jubel. Vi oppfordrer alle klubber til å stille lag, og det er lov å «låne» fra annen klubb. De eldre svømmerne bes møte opp for å heie på de yngre.
- For øvrig gjennomføres stevet med elektronisk tidtaking og klasseinndeling, men uten rangering. Dvs. at utøver svømmer i sin årsklasse, tider vises på resultatliste, men ikke innbyrdes rangering. Således er det heller ikke premiering per øvelse, men deltagerpremie til alle.

Del 2 – Approbert hovedstevne

- Et approbert stevne følger nasjonale regler fra Norges Svømmeforbund. Dette betyr standard dommeroppsett, tidtaing, sekretariat og strenge regler for approberte stevner, samt elektronisk tidtaking med Livetiming.
- Gjøvik Svømmeklubb tilstreber likevel å holde en uhøytidelig og uformell stemning både i og utenfor svømmehallen, men det er viktig at regler følges slik at alle tider som oppnås er gyldige.
- Stevnet er åpent for følgende klasser:
 - Damer junior årsklasser fra 2010 - 2002 (fyller 9 - 17 år i år)
 - Damer senior fra 2001 (fyller 18 år i år)
 - Herrer junior årsklasser fra 2010 til 2001 (fyller 9 - 18 år i år)
 - Herrer senior fra 2000 (fyller 19 år i år)
 - Egne klasser for parasvømmere.
- Det er ingen innbyrdes rangering for årsklassene 2010 til 2008 (dvs. de som fyller 9, 10 eller 11 år i år), men alle mottar én deltagerpremie for hele stevnet.
- For øvrige øvelser og årsklasser, 2007 or eldre (unntatt stafett), gjelder klasseinndeling med 1/3 premiering.
- 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 mer i år).
 - Barn/Ungdom kan delta på Junior/Senior stafettlag. Det er tillatt for Barn/Ungdom å stille på flere lag dersom disse er i ulike klasseinndelinger.
 - Stafett premieres med pallplassering.



GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

www.gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

TIDSPLAN		
Del 1 - Rekruttstevnet	• Lagledermøte	kl. 09.15
	• Innsvømming	kl. 09.15
	• Stevnestart	kl. 10.00
Del 2 – Hovedstevnet	• Lagledermøte	kl. 12.00
	• Innsvømming	kl. 12.00
	• Stevnestart	kl. 13.00

ØVELSESPROGRAM: DEL 1 – REKRUTTSTEVNET			
Jenter		Gutter	
1	25 m Fri	2	25 m Fri
3	25 m Butterfly	4	25 m Butterfly
5	25 m Bryst	6	25 m Bryst
7	25 m Rygg	8	25 m Rygg
9	50 m Fri	10	50 m Fri
11	50 m Bryst	12	50 m Bryst
13	4 x 25 m Fri – Stafett – Mixed lag		
<i>Premieutdeling med klubbvis opprop og innmarsj</i>			

ØVELSESPROGRAM: DEL 2 – HOVEDSTEVNET			
Kvinner		Menn	
1	400 m Fri	2	400 m Fri
3	50 m Butterfly	4	50 m Butterfly
5	100 m Rygg	6	100 m Rygg
7	50 m Bryst	8	50 m Bryst
9	100 m Medley	10	100 m Medley
11	4 x 50 m Fri – Stafett – Mixed lag		
45 minutters pause			
<i>Premieutdeling for stafettene</i>			
12	200 m Fri	13	200 m Fri
14	50 m Rygg	15	50 m Rygg
16	200 m Bryst	17	200 m Bryst
18	50 m Fri	19	50 m Fri
20	100 m Bryst	21	100 m Bryst
22	200 m Rygg	23	200 m Rygg

Side 4 av 6

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

Bankkonto 2050.40.63896

Gjøvik Svømmeklubb
c/o Fjellhallen, Heimdalsgate 2, 2821 Gjøvik

Org.nr 984 217 366



GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

www.gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

PÅMELDING

Hver enkelt klubb sender felles påmelding (én påmelding per stevnedel) på e-post til sport@gjoviksk.no.

Påmeldinger mottas helst i UNI P format.
Andre påmeldinger belastes med tilleggsgebyr kr.350,- pr. klubb pga manuell registrering.

Påmeldinger må være mottatt senest **onsdag 9. oktober kl. 18.00**

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

LIVETIMING

For Del 2 – Hovedstevnet vil det bli benyttet LiveTiming med fortløpende oppdatering, tider og plasseringer.

PREMIERING

På **rekruttstevnet** får alle deltakerpremie. Premieutdeling foregår i svømmehallen rett etter at rekruttdelen er avsluttet med klubbvis opprop, innmarsj, felles premieutdeling og god tid til bilder.

På **hovedstevnet** er det deltakerpremie til alle som er født i 2008 - 2010. Videre er det 1/3 premiering per øvelse og årsklasse for alle født i 2007 og tidligere + senior + klasser for funksjonshemmede. Premiering for individuelle øvelser foregår fortløpende, mens premieutdeling for stafett er rett etter siste øvelse. Stafett premieres for pallplassering.

STARTKONTINGENT

Rekruttstevnet

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

Hovedstevnet

- For deltagere født i 2008 - 2010 er startkontingent kr.100,- for hele stevnet uansett antall starter.
- For deltagere født i 2007 eller tidligere er startkontingenten kr.100,- pr start.
- For stafettene er startkontingenten kr.200,- pr lag

Gjøvik Svømmeklubb sender faktura for startkontingent på e-post til hver enkelt klubb i etterkant av stevnet. Det bes derfor om at e-post adresse for mottak av faktura oppgis ved påmelding.



GJØVIK SVØMMEKLUBB

info@gjoviksk.no

www.gjoviksk.no

facebook.com/gjoviksk

BASSENG OG FASILITETER

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

Det er for øvrig meget god plass til oppvarming innendørs da hele Fjellhallen kan benyttes.

Stevnet er særdeles godt egnet for besøkende med godt klima i cafe-området. Vi oppfordrer familie og venner til å komme for å se på.

KAFÉ OG BUTIKKUTSALG

GSK holder åpen kafé hele dagen med stort utvalg av varm og kald mat og drikke. I tillegg kommer XO Sport med eget utvalg av sports- og svømmerelatert utstyr.

Medlemmer av GSK kan prøve nye klubbdrakter og klubbustyr, samt få hjelp til bestilling på nett av XO Sport. Klubben selger også egne badehetter og t-skjorter i kiosken.

Det vil for øvrig også bli lotteri med mange fine premier.

KONTAKTPERSONER

For påmeldinger: Lars Hammeren – sport@gjoviksk.no

For stevnet: Thomas Norgaard – leder@gjoviksk.no



LC-Gjøvik

