



Førde IL



Sparebanken
Vest

Førde Open

14.-15. september 2019

Førde IL Symjing har gleda av å invitere til Førde Open 2019 i Førdehuset. Stemnet er samsvar med NSF sine reglar, terminliste og godkjenning. Elektronisk tidtaking.

- Deltaking:** Senior, årsklassene 1999 – 2010, og funksjonshemma.
- Bassenget:** 25m, 27 grader, **4 baner** med bølgjedempande banetau.
- Premiering:** Klasse 2008 og eldre: 1/3 premiering i kvar klasse.
1., 2., og 3. premie (medaljar) på stafettane.
Deltakarpremie i tillegg i årsklassane 2007-2010.
Gåvekort frå Proffsport eller medaljar.
- Bestemannspremie:** Til beste jente og gut på heile stevnet, i junior og seniorklasse, etter FINA 2018 poengtabell.
- Påmelding:** innan **onsdag 04.09.19 på e-post til: forde.symjing@eninvest.com**
som uni-p fil eller NSF's påmeldingskjema:
<http://www.svomming.no/getfile.php/75/pameldingsskjema.pdf>
Eiga fil / skjema for rekruttane. Stevneoppsett på medley.no
Kontaktperson: Olaug Tefre Stubhaug, tlf. 909 33 385
- Etterpåmelding:** Dersom ledig plass i heat, godteke på lagleiarmøte laurdag.
- Startkontingent:** kr. 100,- for ind. start, kr. 200,- for lagstart.
Årsklasse 2009 og 2010; kr. 100,- uansett antal starter.
Faktura vert sendt i etterkant.
Ved påmelding MÅ det sendast med telefonnr./e-postadr. til kasserar/økonomiansvarleg i kvar klubb.

Stemnestart:	Laurdag	14. sept.	kl. 13.00	innsymjing	kl. 12.00
	Søndag	15. sept	kl. 10.00	innsymjing	kl. 09.00

Lagleiarmøte:	Laurdag	kl. 12.00
	Søndag:	Vert bestemt på lagleiarmøte laurdag

Førde Open – Rekrutt, uapprobert stevne

I samband med stemnet blir det eit uapprobert stemne for rekruttar. Deltakaravgift er 100,- kr. uansett tal øvingar. Deltakarpremie til alle.

Rekruttøvelser Lørdag 14. september:

- 1 25 m Fri Jenter / gutar
- 2 50 m Rygg Jenter / gutar
- 3 50 m Bryst Jenter / gutar
- 4 4X50 m Fri Mix stafett

Rekruttøvelser Søndag 15. september:

- 4 25 m Bryst Jenter/Gutar
- 5 25 m B-fly Jenter /Gutar
- 6 50 m Fri Jenter/Gutar
- 7 4x50 m Fri Mix stafett



Øvingsoppsett Førde Open 2019

Laurdag 14. september kl.13.00

Øv 1	1500 m Fri*	Jenter
Øv 2	1500 m Fri *	Gutar
Øv 3	50 m Bryst	Jenter
Øv 4	50 m Bryst	Gutar
Øv 5	100 m IM	Jenter
Øv 6	100 m IM	Gutar
Øv 7	4x200 m Fri	Jenter
Øv 8	4x200 m Fri	Gutar

**Pause – Innsvømming rekrutt
Rekruttstemne**

Utdeling av deltakerpremie rekrutter

Øv 9	50 m	Rygg	Jenter
Øv 10	50 m	Rygg	Gutar
Øv 11	200 m	IM	Jenter
Øv 12	200 m	IM	Gutar
Øv 13	100 m	B-fly	Jenter
Øv 14	100 m	B-fly	Gutar
Øv 15	4x50 m	Fri	Jenter
Øv 16	4x50 m	Fri	Gutar

Søndag 15. sept. kl. 10.00

Øv 17	100 m Rygg	Jenter
Øv 18	100 m Rygg	Gutar
Øv 19	50 m Fri	Jenter
Øv 20	50 m Fri	Gutar
Øv 21	200 m Bryst	Jenter
Øv 22	200 m Bryst	Gutar
Øv 23	4x100m Fri	Jenter
Øv 24	4x100 m Fri	Gutar

**Pause – Innsvømming rekrutt
Rekruttstemne**

Øv 25	100 m Bryst	Jenter
Øv 26	100 m Bryst	Gutar
Øv 27	200 m Rygg	Jenter
Øv 28	200 m Rygg	Gutar
Øv 29	50 m Fly	Jenter
Øv 30	50 m Fly	Gutar
Øv 31	4x50m Medley	Jenter
Øv 32	4x50m Medley	Gutar

* Vi forbeholder oss retten til heatbegrensing ved for stor deltaking i forhold til oppsett tidsskjema.

Velkomen til Førde Open!



 SparebankenVest

SpēDst

Norconsult 