



## **Innbydelse til Lilleputten 29. september og Trondheimsmedleyen 29.-30. september 2019**

Med godkjenning av NSF og etter NSFs lover og regler inviterer Vestbyen IL svømming til Lilleputten og Trondheimsmedleyen 29.-30. september i Husebybadet.

### **Lilleputten 28. september 2019**

**Stevnestart lørdag kl. 10.00.**

Innsvømming lørdag kl. 09.00.

Lagledermøte: lørdag kl. 09.00.

### **Trondheimsmedleyen 28.-29. september 2019**

**Stevnestart lørdag kl. 12.30, søndag kl. 10.00.**

Innsvømming: lørdag kl. 11.30 og søndag kl. 9.00.

Lagledermøte lørdag kl. 11.30 og søndag kl. 9.00.

Dommermøte: lørdag kl. 12.00 og søndag kl. 09.30.

**Påmelding** til, e-post: [pamelding@vestbyentrondheim.no](mailto:pamelding@vestbyentrondheim.no), innen 18. september.

Påmeldingen skal være elektronisk, UNI\_P format. Stevneoppsett kan lastes ned fra [medley.no](http://medley.no).

### **Startkontingent**

**Lilleputten**, 100 kr. uansett antall øvelser.

**Trondheimsmedleyen** kr. 100 pr. øvelse. Årsklasse 2010 og 2009 kan delta på det approberte stevnet og betaler kr 100 uansett antall øvelser.

Etteranmelding godtas dersom det er ledig plass i heatene, kr. 200 pr. øvelse.

Lagstarter kr. 200. Det blir sendt ut faktura til klubbene etter stevnet.

### **Premiering**

Det konkurreres i klassene senior og hver årsklasse for junior. Det er 1/3 premiering i alle individuelle øvelser. Årsklasse 2008 og 2007 premieres med en deltakerpremie i tillegg til 1/3 premiering. Årsklasse 2010 og 2009 premieres kun med deltakerpremie. Svømmere med funksjonsnedsettelse premieres etter årsklasse og HC-klasse. Det tildeles bestemannspremie til den som oppnår høyest poengsum i sammenlagtøvelsene 100 m bfl, 100 m rygg, 100 m bryst og 100 m fri i klasse junior og senior, gutter og jenter. Alle som deltar på Lilleputten premieres med en deltakerpremie.

# STEVNEPROGRAM



Lilleputten, lørdag 28. september 2019 kl. 10.00

øv. 100 25 m bfl  
øv. 200 25 m rygg  
øv. 300 50 m bryst  
øv. 400 50 m fri  
øv. 500 4 x 50 m fri (mix)

Trondheimsmedleyen 28.-29. september 2019

Lørdag, kl. 12.30	Søndag, kl. 10.00
øv. 1 100 m bfl jenter*	øv. 16 100 m bryst gutter*
øv. 2 100 m bfl gutter*	øv. 17 100 m bryst jenter*
øv. 3 50 m fri jenter	øv. 18 50 m rygg gutter
øv. 4 50 m fri gutter	øv. 19 50 m rygg jenter
øv. 5 100 m medley jenter	øv. 20 200 m medley gutter
øv. 6 100 m medley gutter	øv. 21 200 m medley jenter
øv. 7 200 m bryst jenter	øv. 22 200 m bfl gutter
øv. 8 200 m bryst gutter	øv. 23 200 m bfl jenter
<b>øv. 9 4 x 100 m medley mix</b> (To gutter og to jenter)	<b>øv. 24 4 x 100 m fri gutter</b>
<b>PAUSE, 30 min.</b>	<b>øv. 25 4 x 100 m fri jenter</b>
øv. 10 100 m rygg jenter*	<b>PAUSE, 30 min.</b>
øv. 11 100 m rygg gutter*	øv. 26 100 m fri gutter*
øv. 12 400 m fri jenter	øv. 27 100 m fri jenter*
øv. 13 400 m fri gutter	øv. 28 50 m bfl gutter
øv. 14 50 m bryst jenter	øv. 29 50 m bfl jenter
øv. 15 50 m bryst gutter	øv. 30 200 rygg gutter
	øv. 31 200 rygg jenter

**Øvelser merket\* hører med til sammenlagt øvelsene som gir poeng til bestemannspremie. Under øvelse 10, 11, 18 og 19 kan det benyttes ryggstartere om ønskelig.**

Påmeldingsansvarlig: Frode Andrew Selvik, Tlf: 92632277, faselvik@mac.com

Arrangementsansvarlig: Heidi Myklebost Tlf: 93028204, heidi.myklebost@gmail.com

**VESTBYEN IL SVØMMING ØNSKER ALLE VELKOMMEN TIL HUSEBYBADET!**