



IL Jotun Symjegruppa

Inviterer til

Årdalsstemnet 2021

6. - 7. februar

Hovudsponsorar:



årdalsnett



sparebanken
sogn og fjordane



Årdal Energi



Årdalsstemnet

IL Jotun Symjegruppa inviterer med dette til ope stemne i Årdalshallen, Øvre Årdal. Stemnet er i samsvar med NSF sine lover, reglar og terminliste. **Konkurransen er open for klubbar som høyrer inn under Vestland Idrettskrets.**

Korona - krav til utøvarar og lagleiarar

Personar som er smitta av korona, set i karantene eller som har symptom på luftvegsinfeksjon, som feber, sår hals, rennande nase, hoste eller nedsett allmenntilstand skal ikkje delta på stemnet. Vi forbeheld oss retten til å vise bort utøvarar eller andre ved brot på smittevernreglane. Oppdaterte reglar vil ligge ved i klubben sin konvolutt som hentast i sekretariatet ved ankomst. Skulle utøvarar eller andre bli sjuke eller utvikle symptom under stemnet er det viktig at ein vert isolert og reiser heim så fort som mogeleg og at sekretariatet vert underretta.

DELTAKING: Symjarar født 2002-2012 og funksjonshemma. Årsklasse 2011/12 følger reglar fastsett av NSF.

Det vil være avgrensast til 200 deltakarar inkludert lagleiarar på stemne. Publikum vil ikkje ha tilgang til stemnet. Ønsker ein å sjå sine egne symje, lyt ein melde seg som dommar, tidtakar eller anna funksjonær. Ved for stor deltaking vil symjarar frå Sogn og Fjordane Symjegrins bli prioritert.

BASSENGET: 25 m med 4-6 baner (etter påmelding), ca. 27 grader i vatnet og bølgebrytande baneskilje. Innandørsbasseng.

TIDTAKING: Elektronisk.

PÅMELDING: Påmeldingane må være oss i hende seinast onsdag 27.januar 2021 på e-post som uni-p fil eller NSF Påmeldingsskjema. Me brukar Jechsoft Victoria og stemneoppsett kan hentast på www.medley.no .E-post: aardalsstemnet@gmail.com Påmeldingsansvarleg er Ottar Vindfjell, mobil 41275025, og Ingeborg Hjelle, mobil 41480886.

STARTKONTIGENT: Kr 100,- pr. individuell start og kr 200,- for lagstart. 2011/12 modellar som deltek approbert kr 100,- uansett antal startar. Faktura vert sendt ut i etterkant av stemnet. Viktig at fakturaadresse følgjer påmelding.

PREMIERING: 1-3 premiering individuelt, 1,-2,-3 premie for lag. Bestemannspremie til beste junior jente og junior gut. Deltakarpremie til alle 09, 10, 11 og 12 modellar.

ETTERANMELDING: Om ledig plass i heat. Ordnaast på lagleiararmøtet.

STEMNESTART: Laurdag 6 februar kl. 13.00 Innsymjing kl. 12.00
Søndag 7 februar kl. 09.30 Innsymjing kl. 08.30

LAGLEIARMØTE: Laurdag kl. 11.30/ søndag blir bestemt på lagleiararmøtet laurdag.

OVERNATTING:

Klingenberg Hotell: 57665800
Utladalen Camping/Svalheim gard: 90970373

MAT:

Jotun tilbyr middag laurdag. Ta kontakt med stemneansvarleg for informasjon.

**UAPPROBERT STEMNE FOR REKRUTTAR**

I samband med stemnet blir det eit uapprobert stemne for rekruttar.

Startkontingent kr 100,- pr. deltakar. Deltakarpremie til alle.

Dersom de har spørsmål knytt til stemnet kan de ta kontakt med stemneansvarleg:

Ingeborg Hjelle

Tlf. 41480886

e-post: jostein.lidal@mail.ardalsnett.no



Øvelsesoppsett Årdalsstemnet 2021

Laurdag 6. februar

Søndag 7. Februar

	Økt 1		Økt 3
	Øvelse		Øvelse
01	400 m fri, jenter	19	200 m medley jenter
02	400 m fri gutar	20	200 m medley gutar
03	50 m rygg jenter	21	50 m butterfly jenter
04	50 m rygg jenter	22	50 m butterfly gutar
05	50 m bryst jenter		10 min pause
06	50 m bryst gutar	23	100 m rygg jenter
	10 min pause	24	100 m rygg gutar
07	4x50 m fri jenter	25	200 m fri jenter
08	4x50 m fri gutar	26	200 m fri gutar
	Pause 30 min		Pause 60 min
	REKRUTTSTEMNE		
	Økt 2		Økt 4
09	200 m rygg jenter	27	50 m fri jenter
10	200 m rygg gutar	28	50 m fri gutar
11	100 m bryst jenter	29	100 m butterfly jenter
12	100 m bryst gutar	30	100 m butterfly gutar
	10 min pause	31	100 m medley jenter
13	100 m fri jenter	32	100 m medley gutar
14	100 m fri gutar		Pause 10 min
15	200 m bryst jenter	33	4x50 m lagmedley jenter jr/sr
16	200 m bryst gutar	34	4x50 m lagmedley gutar jr/sr
	Pause 10 minutt		
17	4x100 m fri jenter		
18	4x100 m fri gutar		

REKRUTT ØVELSAR

Øvelse
01. 25 m fri MIX rekrutt
02. 25 m rygg MIX rekrutt
03. 25 m bryst MIX rekrutt
04. 50 m fri MIX rekrutt
04. 50 m bryst MIX rekrutt
05. 4x50 m fri mix



Mindre pausar kjem me tilbake til.