



GIFFI Høst Open 2021 - uapprobert

LI-HALLEN

I henhold til NSFs lover og regler, inviterer Gjelleråsen Idrettsforening til GIFFI

høststevne i Li-hallen/Nittedal

Søndag 24. oktober

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning GIF Svømming har gleden av å invitere svømmere til GIFFI høststevne 2021 (uapprobert stevne) i Libadet, Birkelundsveien 68 B, 1480 Slattum i Nittedal, søndag 24. oktober.

Bassenget er 25m med 6 baner og vanntemperatur på ca. 27 grader. Det er elektronisk tidtaking.

Covid 19 :

Vi forbeholder oss retten til å endre programmet eller begrense antall deltakere ved endringer i gjeldende kommunale eller nasjonale regelverk for smittevern.

Klasseinndeling:

Stevnet er åpent for utøvere. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

Påmelding og premiering:

Samlet påmelding fra klubbene sendes fortrinnsvis i UNI_P format (fra medley.no/Victoria) til stevner.gifsvomming@gmail.com innen fredag 15. oktober 2021 kl 23:59. Alle påmeldinger kvitteres med e-post. Ønske om etterpåmeldinger sendes samme e-postadresse som påmelding.

Etterpåmeldinger tas inn hvis plass.

Startkontingent kr. 100,- uavhengig av antall øvelser.

Alle svømmere får deltakerpremier. Premieutdeling foregår i svømmehallen rett etter at rekruttdelen er avsluttet med klubbvis opprop.

Kontaktpersoner:

Påmelding: Louise Mifsud , e-post: stevner.gifsvomming@gmail.com mobil: 95057715

Stevneleder: Anders Dahlen, e-post: anders.dahlen@gmail.com mobil: 47417573

Kafeteria:

GIF vil ha kafeteria med salg av mat og drikke under stevnet.

Øvelsesoppsett

Presist program vil foreligge når stevneoppsettet er klart.

Innsvømming

Stevnestart kl 10:00

Lagledermøte kl 09:00

Innsvømming kl 09:00

Øvelse 1	Jenter 50 BRYST	Øvelse 2	Gutter 50 BRYST
Øvelse 3	Jenter 50 RYGG	Øvelse 4	Gutter 50 RYGG
Øvelse 5	Jenter 100 MEDLEY	Øvelse 6	Gutter 100 MEDLEY
Øvelse 7	Jenter 50 FRI	Øvelse 8	Gutter 50 FRI
Øvelse 9	Jenter 100 FRI	Øvelse 10	Gutter 100 FRI
KORT PAUSE			
Øvelse 11	Jenter 25 FLY	Øvelse 12	Gutter 25 FLY
Øvelse 13	Jenter 25 RYGG	Øvelse 14	Gutter 25 RYGG
Øvelse 15	Jenter 25 BRYST	Øvelse 16	Gutter 25 BRYST