



Førde IL Symjing



## Før(jul)de-stemnet 17. desember 2023

Førde IL Symjing har med NSF si godkjenning gleda av å invitere til Før(jul)de-stemnet 2023. Stemnet er i samsvar med NSF sine reglar og godkjenning. Elektronisk tidtaking, med livetiming. (Livetiming.no/ltmobil.medley.no for approberte).

- Deltaking:** Junior, senior og para i samsvar med gjeldande reglar.
- Påmelding:** Påmeldingsfrist er 17. desember 2023 ved stemnestart på e-post: **forde.symjing@enivest.com** som uni-p fil. Gratis deltaking for alle.
- Basseng:** 25m ferskvatn, 27 grader C, 3 baner med bølgedempande banetau.
- Premiering:** Deltakar premie til alle.
- Stemnestart:** Søndag 17. desember kl 17.:30. Innsymjing kl. 16:30
- Lagleiarmøte:** Ved sekretariatet kl. 17:00
- Stemnestad:** Førdehuset



ENIVEST

Vår lokale samarbeidspartar på Førdesprinten:





## Øvingsoppsett for stemnet

**Merk at det er to pausar med øvingar for dei uapproberte mellom kvar økt.**

**Berre eit heat på øvingar merka med stjerne. 3 beste påmeldte tider får delta. Ved lik tid, vert 200IM tida brukt for å berekne rangering. Stipulert tid skal ikkje brukast.**

Øving 1.	400 IM*	Herrar
Øving 2.	400 IM*	Damer
Øving 3.	50 Fly	Herrar
Øving 4.	50 Fly	Damer
Øving 5.	100 Bryst	Herrar
Øving 6.	100 bryst	Damer

### Pause:

Rekrutt Øving 1.	25 Butterfly	Mix
Rekrutt Øving 2.	25 Rygg	Mix

Øving 7.	50 Fri	Damer
Øving 8.	50 Fri	Herrar
Øving 9.	100 IM	Damer
Øving 10.	100 IM	Herrar

### Pause:

Rekrutt Øving 3.	25 Bryst	Mix
Rekrutt Øving 4.	25 Fri	Mix

Øving 11.	200 Rygg	Herrar
Øving 12.	200 Rygg	Damer
Øving 13.	50 bryst	Herrar
Øving 14.	50 bryst	Damer
Øving 15.	800 Fri*	Herrar
Øving 16.	800 Fri*	Damer

Avslutning med ein uapprobert stafett. Denne blir laga utifrå påmelding.



ENIVEST

Vår lokale samarbeidspartar på Førdesprinten: