



# *Eid Symjeklubb*

**Inviterer til**

## **Vårduppen**

**25.–26. Februar 2023**

Eid Symjeklubb inviterer med dette til ope stemne og rekruttstevne i Eid Idrettshus. Stemne er i samsvar med NSF sine lover, reglar og terminliste.

- DELTA KING:** Årsklasser, Senior og funksjonshemma. Årsklasse 2013/14 føl reglar fastsett av NSF
- BASSENGET:** 25 m med 6 baner, ca. 27 grader i vatnet og bølgebrytande baneskilje. Det vil bli brukt 4 baner ved lav deltaking
- PÅMELDING:** Påmeldingane må være oss i hende **seinast 19. februar 2023** på e-post: [stevne@eid.no](mailto:stevne@eid.no) som uni-p fil eller NSF [Påmeldingsskjema](#). Påmeldingsansvarlig er Ottar Vindfjell, mobil 41 27 50 25. Vi brukar Jechsoft Victoria og stemneoppsett kan hentast på [www.medley.no](http://www.medley.no).
- STARTKONTIGENT:** Kr 100,- pr. individuell start og kr 200,- for lagstart. 2013/14 modellar som deltek approbert kr. 100.- uansett antall startar Faktura vert sendt ut i etterkant av stemne. Faktura adresse må følge påmelding.
- PREMIERING:** 1/3 premiering individuelt , 1.-2.-3. premie for lag. Bestemannspremie til beste symjar gut og jente for høgaste poengsum sammenlagt i 3 individuelle øvelsar i 3 forskjellige symjeartar etter FINA 2022 poengtabell. Deltakarpremie til alle 10, 11, 12 og 13 modellar.
- ETTERANMELDING:** Om ledig plass i heat. Ordna st på lagleiarmøtet laurdag.
- STEMNESTART:**
- |                     |          |                      |
|---------------------|----------|----------------------|
| Laurdag 25. Februar | kl 12.00 | Innsvømming kl 11.00 |
| Søndag 26. Februar  | kl 10.00 | Innsvømming kl 09.00 |
- LAGLEIARMØTE:** Laurdag kl 11.00 / søndag blir bestemt på lagleiarmøtet laurdag.

**Vel møtt til stemne på Nordfjordeid**

# Øvelseoppsett Vårduppen

Laurdag 25. Februar

Søndag 26. Februar

Øvelse	Øvelse
01. 400 m fri jenter	17. 200 m medley jenter
02. 400 m fri gutar	18. 200 m medley gutar
03. 100 m rygg jenter	19. 50 m rygg jenter
04. 100 m rygg gutar	20. 50 m rygg gutar
<b>Pause 10 minutt</b>	<b>Pause 10 minutt</b>
05. 50 m bryst jenter	21. 200 m fri jenter
06. 50 m bryst gutar	22. 200 m fri gutar
07. 100 m medley jenter	23. 100 m butterfly jenter
08. 100 m medley gutar	24. 100 m butterfly gutar
<b>Pause 30 min</b>	<b>Pause 30 min.</b>
<b>REKRUTTSTEMNE</b>	<b>REKRUTTSTEMNE</b>
09. 100 m fri jenter	25. 50 m fri jenter
10. 100 m fri gutar	26. 50 m fri gutar
11. 200 m bryst jenter	27. 100 m bryst jenter
12. 200 m bryst gutar	28. 100 m bryst gutar
13. 50 m butterfly jenter	29. 200 m rygg jenter
14. 50 m butterfly gutar	30. 200 m rygg gutar
<b>Pause 10 min</b>	<b>Pause 10 min</b>
15. 4x50 m lag medley jenter jr/sr	31. 4x50 m fri MIX
16. 4x50 m lag medley gutar jr/sr	

## UAPROBERT STEMNE FOR REKRUTTAR.

I samband med stemnet vert det eit u-approbert stemne for rekruttar. Stemne vert i arrangert i pausen begge dagar.

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

## REKRUTT ØVINGAR

### Øvingar laurdag

### Øvingar søndag

01. 25 m fri MIX rekrutt	07. 25 m fri MIX rekrutt
02. 25 m rygg MIX rekrutt	08. 25 m butterfly MIX rekrutt
03. 25 m bryst MIX rekrutt	09. 25 m rygg Mix rekrutt
04. 50 m fri MIX rekrutt	10. 50 m bryst MIX rekrutt
05. 50 m bryst MIX rekrutt	11. 100 m fri MIX rekrutt
06. 4x50 m fri MIX rekrutt	

Mindre pauser kjem vi tilbake til på lagleiar møte