



Førde IL



## Invitasjon til Førdestemnet

09.-10. september 2023

Førde IL Symjing har gleda av å invitere til Førde Stemnet 2023 i Førdehuset. Stemnet er samsvar med NSF sine reglar, terminliste og godkjenning. Elektronisk tidtaking.

- Deltaking:** Junior, senior og para i samsvar med gjeldande reglar.
- Bassenget:** 25m, 27 grader, **4 - 6 baner (utifrå tal påmelde)** med bølgedempande banetau.
- Premiering:** Klasse 2012 og eldre: 1/3 premiering i kvar klasse. 1., 2., og 3. premie (medaljar) på stafettane. Deltakarpremie i tillegg i årsklassane 2011-2014.
- Bestemannspremie:** Til den jente og gut som har samla flest poeng gjennom heile helga i junior og seniorklasse, etter FINA 2022 poengtabell.
- Påmelding:** Påmeldingsfrist innan laurdag 2. september 2023 kl. 23:59 på e-post: [forde.symjing@eninvest.com](mailto:forde.symjing@eninvest.com) som uni-p fil.
- Kr 100 for kvar øving og kr 200 for kvar lagstart. Rekruttar og approberte 2013 og yngre kr 100 uansett tal startar.
- Etterpåmelding utan ekstra kostnad dersom det er plass i heat. Legg ved booking på skule. Se info nedst.
- Etterpåmelding:** Dersom ledig plass i heat, godteke på lagleiarmøte laurdag.
- Faktura blir sendt i etterkant. Ved påmelding MÅ det sendast med telefonnummer og e-postadresse til kasserar/økonomiansvarleg i kvar klubb.**
- Stemnestart:** Laurdag 09. september kl. 13.00      Innsymjing kl. 12.00  
Sundag 10. september kl. 10.00      Innsymjing kl. 09.00
- Lagleiarmøte:** Laurdag kl. 12.00  
Søndag: Blir bestemt på lagleiarmøtet laurdag.



**Førde IL**



## **Førdestemnet – Rekrutt, uapprobert stevne**

I samband med stemnet blir det eit uapprobert stemne for rekruttar. Deltakaravgift er 100,- kr. uansett tal øvingar. Deltakarpremie til alle.

### **Rekruttøvingar laurdag 09. september:**

- 1 25 m Fri mix
- 2 25 m Butterfly mix
- 3 50 m Rygg mix
- 4 50 m Bryst mix
- 5 4X50 m Fri Mix stafett

### **Rekruttøvingar søndag 10. september:**

- 1 25 m Bryst mix
- 2 25 m Rygg mix
- 3 50 m Fri mix
- 4 4X50 m Stafett, jenter og gutar

**Norconsult** 

**PROFFSPORT** 



**Førde IL**



## Øvingsoppsett approberte symjarar

### Laurdag 09. september kl. 13.00

Øving 1	50 bryst	jenter
Øving 2	50 bryst	gutar
Øving 3	1500 fri	Jenter
Øving 4	1500 fri	gutar
Øving 5	100 IM	jenter
Øving 6	100 IM	gutar
Øving 7	100 fly	jenter
Øving 8	100 fly	gutar

### Sundag 10. september kl. 10.00

Øving 17	4x50 fri	mix
Øving 18	100 rygg	jenter
Øving 19	100 rygg	gutar
Øving 20	50 fri	jenter
Øving 21	50 fri	gutar
Øving 22	200 bryst	jenter
Øving 23	200 bryst	gutar
Øving 24	4x50 medley	mix

**Pause - innsymjing rekrutt  
Rekruttstemne**

**Pause - innsymjing rekrutt  
Rekruttstemne**

### Premieutdeling rekruttar

Øving 9	50 rygg	jenter
Øving 10	50 rygg	gutar
Øving 11	200 IM	jenter
Øving 12	200 IM	gutar
Øving 13	200 fri	jenter
Øving 14	200 fri	gutar
Øving 15	4x50 fri	jenter
Øving 16	4x50 fri	gutar

Øving 25	100 bryst	jenter
Øving 26	100 bryst	gutar
Øving 27	200 rygg	jenter
Øving 28	200 rygg	gutar
Øving 29	50 fly	jenter
Øving 30	50 fly	gutar
Øving 31	4x50 medley	jenter
Øving 32	4x50 medley	gutar

### Overnatting Førde barneskule:

For dei som ønskjer det, kan overnatting bookast ved påmelding. Skulen ligg 2 min gange frå Førdehuset og det er tilgang til å bruke skulekjøkenet.

Pris pr person er 100 kr pr døgn. Namneliste med alle som skal overnatte (både utøvarar, trenarar og føresette) leggjast ved.

**Velkomen til Førdestemet!**



Førde IL



Sparebanken  
Vest

Norconsult 

 SparebankenVest

Spedst