



## **Innbydelse til Lilleputten (rekrutt) og Trondheimsmedleyen 2023**

Med godkjenning av NSF og etter NSFs lover og regler inviterer Vestbyen IL svømming til Lilleputten og Trondheimsmedleyen 30.09-01. oktober i Husebybadet.

### **Lilleputten (rekruttstevne) 30. september 2023**

**Stevnestart lørdag kl. 10.45.**

Innsvømming lørdag kl. 10.00.

Lagledermøte: lørdag kl. 10.00.

### **Trondheimsmedleyen 30. september – 01. oktober 2023**

**Stevnestart lørdag kl. 13.15, søndag kl. 10.00.**

Innsvømming: lørdag kl. 12.15 og søndag kl. 9.00.

Lagledermøte lørdag kl. 12.00

Dommermøte: lørdag kl. 12.30 (etter lagledermøte) og søndag kl. 09.15.

**Påmelding** til, e-post: [pamelding@vestbyentrondheim.no](mailto:pamelding@vestbyentrondheim.no), innen 20.09.23 kl 23.59

Påmeldingen skal være elektronisk, UNI\_P format. Stevneoppsett kan lastes ned fra [medley.no](http://medley.no).

#### **Startkontingent**

**Lilleputten**, 100 kr. uansett antall øvelser.

**Trondheimsmedleyen** kr. 100 pr. øvelse. Årsklasse 2013 og 2014 kan delta på det approberte stevnet og betaler kr 100 uansett antall øvelser.

Etteranmelding godtas dersom det er ledig plass i heatene, kr. 200 pr. øvelse.

Lagstarter kr. 200.

Det blir sendt ut faktura til klubbene etter stevnet.

#### **Premiering**

**Lilleputten:** Alle som deltar på Lilleputten premieres med en deltakerpremie.

**Trondheimsmedleyen:** Det konkurreres i klassene senior og hver årsklasse for junior. Det er 1/3 premiering i alle individuelle øvelser. Årsklasse 2011 og 2012 premieres med en deltakerpremie i tillegg til 1/3 premiering. Årsklasse 2013 og 2014 premieres kun med deltakerpremie. Svømmere med funksjonsnedsettelse premieres etter årsklasse og HC-klasse.

# STEVNEPROGRAM



Lilleputten, lørdag 30.09

Øv. 1 25 m bfl  
Øv. 2 25 m rygg  
Øv. 3 50 m bryst  
Øv. 4 50 m fri  
Øv. 5 4x50 m fri (mix)

Trondheimsmedleyen 30.09-01.10

Lørdag	Søndag
Øv. 1 100 m bfl jenter Øv. 2 100 m bfl gutter Øv. 3 50 m fri jenter Øv. 4 50 m fri gutter Øv. 5 100 m medley jenter Øv. 6 100 m medley gutter Øv. 7 200 m bryst jenter Øv. 8 200 m bryst gutter  Øv. 9 4x50 m lagmedley mix (To gutter og to jenter)  <b>PAUSE, 30 min.</b>  Øv. 10 50 m bryst jenter Øv. 11 50 m bryst gutter Øv. 12 100 m rygg jenter Øv. 13 100 m rygg gutter Øv. 14 800 m fri jenter (max 5 heat) Øv. 15 800 m fri gutter (max 5 heat)	Øv. 16 100 m bryst gutter Øv. 17 100 m bryst jenter Øv. 18 50 m rygg gutter Øv. 19 50 m rygg jenter Øv. 20 200 m medley gutter Øv. 21 200 m medley jenter  Øv. 22 4x100 m fri gutter Øv. 23 4x100 m fri jenter  <b>PAUSE, 30 min.</b>  Øv. 24 100 m fri gutter Øv. 25 100 m fri jenter Øv. 26 50 m bfl gutter Øv. 27 50 m bfl jenter Øv. 28 200 rygg gutter Øv. 29 200 rygg jenter

Under øvelse 9, 12, 13 og 28, 29 kan det benyttes ryggstartere om ønskelig.

Påmeldingsansvarlig: Øystein Handberg, [oystein.handberg@gmail.com](mailto:oystein.handberg@gmail.com)

**VESTBYEN IL SVØMMING ØNSKER ALLE VELKOMMEN TIL HUSEBYBADET!**