

## GIFFI OPEN VÅR 2024



### LI HALLEN

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning har Gjelleråsen Idrettsforening gleden av å invitere svømmere født 2015 og tidligere til GIFFI vårstevne 2024 (approbert stevne)

Libadet

Birkelundveien 68A, 1481 Hagan

Lørdag 13. april 2024

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning har GIF Svømming gleden av å invitere svømmere født 2015 og tidligere til GIFFI open - vårstevne 2024 (approbert stevne) i Libadet, Birkelundveien 68 A, 1481 Hagan i Nittedal, lørdag 13. april.

Bassenget er 25m langt med 6 baner (bredde 2m) og vanntemperatur på ca. 27 grader, koret ferskvann. Det er elektronisk tidtaking. Bassenget er utstyrt med ryggstarter.

#### **Klasseinndeling:**

Stevnet er åpent for utøvere født 2015 og tidligere. Stevnet arrangeres i henhold til NSF's lover og regler.

#### **Påmelding:**

Samlet påmelding fra klubbene sendes fortrinnsvis i UNI\_P format (fra medley.no/Victoria) til [stevner@gif-svomming.no](mailto:stevner@gif-svomming.no) innen **fredag 5. april 2024** kl 23:59. Alle påmeldinger kvitteres med e-post. Etteranmelding tas inn hvis plass.

Startkontingent faktureres klubbene etterskuddsvis. Spesifisert faktura vil bli sendt elektronisk til klubbene etter stevnet til den som har sendt påmeldingen, eventuelt til klubbens økonomi ansvarlig der vi har fått informasjon om det.

Startkontingent kr. 100,- per individuell start. For 2015 og 2014-klassene betales kr. 100,- uavhengig av antall øvelser. Dobbel startavgift for etteranmelding.

Vi oppfordrer om at deltakere meldes på med tid. Videre anbefaler vi at alle som ikke har oppnådd tid siste 12 mnd. om å melde seg på med stipulert tid slik GE19.15 i generelle regler for idretten gir anledning til. Spesielt på 200-meterne er det ønskelig med påmeldingstid for å unngå stor spredning i heatet.

#### **Premieringen foretas etter rangering og mht deltakerpremie på følgende måte i 2023**

1/3 premiering til alle årsklasser med unntak av klasse 2015 og 2014. For disse klassene gis en deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2013 og 2012 gis det en deltakerpremie for hele stevne i tillegg til 1/3 premiering.

<b>Fødselsår</b>	<b>Premiering</b>
2011 og eldre	Kun gavekort /premie
2012 og 2013	Premie og deltakerpremie
2014 og yngre	Kun deltakerpremie

#### **Lagledermøte, strykninger og etterpåmeldinger:**

Lagledermøte avholdes lørdag kl. 0900 i dommerrommet i kjelleren på Libadet. Strykninger skal fortrinnsvis gjøres av klubbene selv på [livetiming.medley.no](http://livetiming.medley.no) eller [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no), klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpet av påmeldingsfristen.

Etteranmelding sendes til [stevner@gif-svomming.no](mailto:stevner@gif-svomming.no), og prioriteres i den rekkefølgen de mottas. De tas kun med hvis ledelsen for konkurransen anser at det er plass. Merk at strykninger og etteranmeldinger ikke tas på lagledermøtet.

Strykninger og ønske om etteranmeldinger kan leveres skriftlig til sekretariatet senest 90 minutter før start på stevnet. Rangerte startlister og veiledende tidsskjema legges ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) etter utløpet av påmeldingsfristen, og oppdateres ved behov.

For å effektivisere konkurranseavviklingen og unngå halvfulle heat, oppfordrer vi klubbene og svømmerne til å melde inn strykninger så snart man vet om dem.

#### Kontaktpersoner:

Påmelding: Simen Kristoffersen, e-post: [stevner@gif-svomming.no](mailto:stevner@gif-svomming.no) mobil: 97620560

Stevneleder: Huib Kleinhout, e-post: [huib@gif-svomming.no](mailto:huib@gif-svomming.no) mobil: 99871964

**Kafeteria:** GIF svømming vil ha kafeteria med salg av mat og drikke under stevnet.

#### Øvelsesoppsett

Oppdatert tidsskjema og heatoppsett blir lagt ut når stevneoppsettet er klart. Forsinkelser kan forekomme.

Stevnestart kl 10:00

Innsvømming: kl 09:00

Lagledermøte: kl 09:00

Øvelse 1	Jenter 200 BRYST	Øvelse 2	Gutter 200 BRYST
Øvelse 3	Jenter 50 FRI	Øvelse 4	Gutter 50 FRI
Øvelse 5	Jenter 200 RYGG	Øvelse 6	Gutter 200 RYGG
Øvelse 7	Jenter 50 BRYST	Øvelse 8	Gutter 50 BRYST
Øvelse 9	Jenter 100 BUTTERFLY	Øvelse 10	Gutter 100 BUTTERFLY
PAUSE			
Øvelse 11	Jenter 100 MEDLEY	Øvelse 12	Gutter 100 MEDLEY
Øvelse 13	Jenter 50 RYGG	Øvelse 14	Gutter 50 RYGG
Øvelse 15	Jenter 100 FRI	Øvelse 16	Gutter 100 FRI
Øvelse 17	Jenter 50 BUTTERFLY	Øvelse 18	Gutter 50 BUTTERFLY
Øvelse 19	Jenter 100 RYGG	Øvelse 20	Gutter 100 RYGG
Øvelse 21	Jenter 4*50 FRI	Øvelse 22	Gutter 4*50 FRI