

# Nordfjordstemnet 20.-21. april 2024

Sandane TIL Symjegruppa har med NSF si godkjenning gleda av å invitere til Nordfjordstemnet 2024. Stemnet er i samsvar med NSF sine reglar og godkjenning. Elektronisk tidtaking, med livetiming. (Livetiming.no/ltmobil.medley.no for approberte)

- Stad:** Trivselshallen Bad og Idrett. Gota 14, 6823 Sandane.
- Deltaking:** Årsklasser, senior og para i samsvar med gjeldande reglar.
- Påmelding:** Påmeldingsfrist innan søndag 14 april 2024 på e-post: [stilsymjing@gmail.com](mailto:stilsymjing@gmail.com) som uni-p fil. Kr 100 for kvar øving og kr 200 for kvar lagstart. Rekruttar og approberte 2014 og yngre kr 100 uansett tal startar. Etterpåmelding utan ekstra kostnad dersom det er plass i heat.
- Bassenget:** 25m ferskvatn, 28 grader C, 4-6 baner med bølgedempande banetau.
- Premiering:** 1/3 premiering på alle øvingar for approberte 2012 og eldre. Deltakarpremie i klassane 2012-2015,
- Bestemannspremie:** Bestemannspremie til beste symjar jente og gut for høgaste poengsum samanlagt i 3 individuelle øvingar i 3 ulike symjeartar etter FINA 2022 poengtabell.
- Stemnestart:** Laurdag kl. 12:00 Innsymjing kl. 11:00  
Søndag kl. 10:00 Innsymjing kl. 09:00
- Lagleiarmøte:** Kl. 11 på laurdag, søndag bestemmes på laurdag

Terapibassenget (34c) vert ope m/badevakt – utøvarar og familie som er med utøvarar kan nytte det medan stemnet pågår

## OVERNATTING:

GLOPPEN HOTELL (bestill så snart som mogleg!)

Kr 1090,- for enkeltrom, kr 795,- pr person i dobbeltrom og kr 350 for ekstraseng. Priser er inkludert frokost.

FIRDA VGS m/tilgang til Open Skule (ungdomsklubben m/kjøken) kr 100,- per person

MAT Laurdag kveld (pizza) 150kr pr pers. Serverast straks etter stemnet er over (ca 18:00)

For overnatting på skule og/eller pizza laurdag kontakt Eva Linn på tlf 98877177.

**Øvingsoppsett for rekruttstemne står under øvingane til Nordfjordstemnet**

<b>Nordfjordstemnet øvelsesoppsett</b>	
Laurdag 20.04	Søndag 21.04
Øvelse 1. 200 m fri jenter	Øvelse 16. 100 m fri jenter
Øvelse 2. 200 m fri gutar	Øvelse 17. 100 m fri gutar
Øvelse 3. 50 m bryst jenter	Øvelse 18. 50 m butterfly jenter
Øvelse 4. 50 m bryst gutar	Øvelse 19. 50 m butterfly gutar
Pause 10 minutt	Pause 10 minutt
Øvelse 5. 100 m rygg jenter	Øvelse 20. 4 x 50 fri mix (2+2)
Øvelse 6. 100 m rygg gutar	
Øvelse 7. 100 m medley jenter	Pause 30 min
Øvelse 8. 100 m medley gutar	
	Rekruttstemne
Pause 30 minutt	
	Pause 15 min
Rekruttstemne	
	Øvelse 21. 100 m bryst jenter
Pause 15 minutt	Øvelse 22. 100 m bryst gutar
	Øvelse 23. 50 m fri jenter
Øvelse 9. 4 x 50 lagmedley mix (2+2)	Øvelse 24. 50 m fri gutar
Pause 10 minutt	Pause 10 min
Øvelse 10. 100 m butterfly jenter	Øvelse 25. 4 x 50 m lagmedley jenter
Øvelse 11. 100 m butterfly gutar	Øvelse 26. 4 x 50 m lagmedley gutar
Øvelse 12. 50 m rygg jenter	
Øvelse 13. 50 m rygg gutar	
Pause 10 minutt	
Øvelse 14. 4 x 50 m fri jenter	
Øvelse 15. 4 x 50 m fri gutar	
<b>Nordfjordstemnet REKRUTT øvelsesoppsett</b>	
Laurdag	Søndag
Øvelse 1. 25 m fri MIX	Øvelse 7. 25 m fri MIX
Øvelse 2. 50 m bryst MIX	Øvelse 8. 50 m bryst MIX
Øvelse 3. 25 m rygg MIX	Øvelse 9. 25 m rygg MIX
Øvelse 4. 50 m fri MIX	Øvelse 10. 50 m fri MIX
Øvelse 5. 25 m bryst MIX	Øvelse 11. 25 m bryst MIX
Øvelse 6. 4 x 50 fri MIX (Rekrutt + trenar)*	Øvelse 12. 4 x 25 m fri MIX
*Øvelse 6 stiller minimum 1 trener på stafettlaget	

