



Eid Symjeklubb

Inviterer til

Hauststemne

23.–24. November 2024

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 para. Årsklasse 2014/15 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 18. november 2024** på e-post: stevne@eidisk.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.
- STARTKONTIGENT:** Kr 100,- pr. individuell start og kr 200,- for lagstart. 2014/15 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 jr gut og jr jente for høgaste poengsum sammenlagt i 3 individuelle øvelsar i 3 forskjellige symjeartar etter FINA 2023 poengtabell. Deltakarpremie til alle 12, 13, 14 og 15 modellar.
- ETTERANMELDING:** Om ledig plass i heat. Ordna st på lagleiarmøtet laurdag.
- STEMNESTART**
- | | |
|-------------------------------|----------------------|
| Laurdag 23. november kl 12.00 | Innsvømming kl 11.00 |
| Søndag 24. november kl 10.00 | Innsvømming kl 09.00 |
- LAGLEIARMØTE:** Laurdag kl 11.00. Tidspunkt for søndag blir bestemt på lagleiarmøtet laurdag.
- OVERNATTING:** Det tilbys gratis overnatting i Eidahallen. Hallen er relativ ny og har gode fasiliteter. Meld på antal personer ved påmelding til stemnet. Klubbane som skal overnatte må sjølve organisere/fordele brannrunder på natt. Dersom det er interesse for å bestille lunch, ta kontakt ved påmelding. Bestilling og spørsmål sendes til ellenmsl@live.no.

Vel møtt til stemne på Nordfjordeid

Øvelseoppsett Hauststemne

Laurdag 23. November

Søndag 24. November

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 fri jenter
04. 100 m rygg gutar	20. 50 m fri gutar
Pause 10 minutt	Pause 10 minutt
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
Pause 30 min	Pause 30 min.
REKRUTTSTEMNE	REKRUTTSTEMNE
09. 100 m fri jenter	25. 50 m rygg jenter
10. 100 m fri gutar	26. 50 m rygg 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
Pause 10 min	Pause 10 min
15. 4x50 m fri jenter jr/sr	31. 4x50 m lag medley MIX
16. 4x50 m fri gutar jr/sr	

UAPROBERT STEMNE FOR REKRUTTAR.

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

Starttkontingent 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. 4x25 m fri MIX rekrutt	12. 4x50 m fri MIX rekrutt

Mindre pauser kjem vi tilbake til på lagleiar møte