

GIFFI Høst Open 2025



Nye startpaller



LI HALLEN

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning har Gjelleråsen Idrettsforening gleden av å invitere svømmere født 2016 og tidligere til GIFFI høststevne 2025 (approbert stevne)

Libadet

Birkelundveien 68A, 1481 Hagan

Lørdag 18. oktober 2025

kl 11:00 (innsømming kl 9:45)

I henhold til terminlisten og med NSF's godkjenning har GIF Svømming gleden av å invitere svømmere født 2016 og tidligere til GIFFI open høststevne 2025 (approbert stevne) i Libadet, Birkelundveien 68 A, 1481 Hagan i Nittedal, Lørdag 18. oktober 2025.

Bassenget er 25m langt med 6 baner (bredde 2m) og vanntemperatur på ca. 27 grader, klore ferskvann. Det er elektronisk tidtaking. Bassenget er utstyrt med ryggstartere. Nye startpaller ble installert sommeren 2024. God tribuneplass.



Klasseinndeling:

Stevnet er åpent for utøvere født 2016 og tidligere. Stevnet arrangeres i henhold til NSFs lover og regler.

Påmelding:

Samlet påmelding fra klubbene sendes fortrinnsvis i UNI_P format (fra medley.no/Victoria) til stevner@gif-svømming.no innen **fredag 10. oktober 2025** 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.

Startkontingent kr. 100,- per individuell påmeldte start. For 2016 og 2015-klassene betales kr. 100,- uavhengig av antall øvelser. For lagøvelser er kontingent kr 200,- per påmeldte lagstart. 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- og 400-meterne er det ønskelig med påmeldingstid for å unngå stor spredning i heatet.

Premieringen

1/3 rangert premiering til alle årsklasser med unntak av klasse 2016 og 2015. For disse klassene gis en deltakerpremie for hele stevnet. For klasse 2014 og 2013 gis det en deltakerpremie for hele stevne i tillegg til 1/3 premiering.

Fødselsår	Premiering
2012 og eldre	Kun gavekort /premie
2013 og 2014	Premie og deltakerpremie
2015 og yngre	Kun deltakerpremie

Lagledermøte, strykninger og etteranmeldinger:

Lagledermøte avholdes lørdag kl. 10:00 ved sekretariatet på Libadet. Strykninger skal fortrinnsvis gjøres av klubbene selv på livetiming.medley.no eller ltmobil.medley.no, klubbene får tilsendt passord for tilgang til tjenesten etter utløpet av påmeldingsfristen.

Etteranmelding sendes til stevner@gif-svømming.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 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 mobil: 976 20 560

Stevneleder: Guri Brennhovd, e-post: guri@gif-svomming.no mobil: 911 07 000

Kafeteria:

GIF vil ha kafeteria med salg av mat og drikke under stevnet.

Øvelsesoppsett og innsvømming

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

Stevnestart kl 11:00

Innsvømming: kl 09:45

Lagledermøte: kl 10:00

Øvelse 1	Jenter 400 FRI	Øvelse 2	Gutter 400 FRI
Øvelse 3	Jenter 100 RYGG	Øvelse 4	Gutter 100 RYGG
Øvelse 5	Jenter 50 FRI	Øvelse 6	Gutter 50 FRI
Øvelse 7	Jenter 200 IND. MEDLEY	Øvelse 8	Gutter 200 IND. MEDLEY
Øvelse 9	Jenter 200 FRI	Øvelse 10	Gutter 200 FRI
Øvelse 11	Jenter 100 BUTTERFLY	Øvelse 12	Gutter 100 BUTTERFLY
PAUSE (45 min)			
Øvelse 13	Jenter 100 BRYST	Øvelse 14	Gutter 100 BRYST
Øvelse 15	Jenter 200 RYGG	Øvelse 16	Gutter 200 RYGG
Øvelse 17	Jenter 100 IND. MEDLEY	Øvelse 18	Gutter 100 IND. MEDLEY
Øvelse 19	Jenter 50 RYGG	Øvelse 20	Gutter 50 RYGG
Øvelse 21	Jenter 200 BRYST	Øvelse 22	Gutter 200 BRYST
Øvelse 23	Jenter 50 BUTTERFLY	Øvelse 24	Gutter 50 BUTTERFLY
Øvelse 25	Jenter 50 BRYST	Øvelse 26	Gutter 50 BRYST
PAUSE (10 min)			
Øvelse 27	Jenter 4x50 LAG MEDLEY STAFETT	Øvelse 28	Gutter 4x50 LAG MEDLEY STAFETT

Rekruttstevne

Vi gjør oppmerksom på at rekruttstevne arrangeres søndag 19. oktober kl 11:00