



Førde IL Symjing

FØRDESPRINTEN

6-7 JUNI

Førde IL Symjing har gleda av å invitere til Førdesprinten 2026 i Førdehuset. Stemnet er samsvar med NSF sine reglar, terminliste og godkjenning. Elektronisk tidtaking.



VÅRE LOKALE SAMARBEIDSPARTNARAR PÅ FØRDESPRINTEN



ENIVEST



eviny

Norconsult 

 SparebankenVest
- satsar på Vestlandet

 Naustdal Dampbakeri

REMA 1000

Deltaking: Junior, senior og para i samsvar med gjeldande reglar.

Klasseinndeling: 2017 og eldre. Finaler er for klassene 2013–2015 (yngre finale) og 2012 og eldre (eldre finale).

Bassenget: 25m ferskvatn, 27 grader C, 6 baner med bølgedempande banetau.

Premiering: Deltakarpremie i klassane 2014 og yngre. 1/3 premiering på alle øvingar for approberte 2015 og eldre.

Beste utøver premie: Beste utøver premie blir delt ut til den jente/gut med mest poeng samanlagt i 50 meter finalane utifrå finalklassene, dvs. det blir premiering beste utøver av klasse 2013–2015 og for 2012–eldre.

Stemnestart: Laurdag kl. 12:00 - Innsymjing kl. 11:00
Søndag kl. 10:00 - Innsymjing kl. 09:00

Lagleiarmøte: Laurdag kl. 11:00 og søndag 09:00, i andre etasje på Sakralrommet.

Dommermøte: 40 minutt før første økt og rett etter første økt kvar dag i andre etasje på Sakralrommet.

Påmelding: Påmeldingsfrist innan onsdag 28 mai 2026 kl. 23:59 på e-post: forde.symjing@enivest.com som uni-p fil.

Kr 100 for kvar øving og kr 200 for kvar lagstart.
Rekruttar og approberte 2016 og yngre kr 100 per dag uansett tal startar.

Ved påmelding må det sendast med telefonnr./e-postadr. til kasserar/økonomiansvarleg i kvar klubb. Faktura blir sendt ut i etterkant.

Etterpåmelding: dersom ledig plass i heat, godteke på lagleiarmøte laurdag.

Overnatting: Overnatting kan arrangerast på Førde ungdomsskole, 2 min gange frå Førdehuset. Pris pr person er 160 kr/natt inkludert nattevakt og tilgang til skolekjøkken. Ved booking ta kontakt med Marika Peterson, marika.peterson@hotmail.com.

Øvingsoppsett: Oppsett for rekruttar står under Minisprinten-øvingane til Førdesprinten.

Førdesprinten 2026 - Øvingsoppsett

Laurdag, 6 juni kl. 12:00

1	50m	Butterfly	Jenter
2	50m	Butterfly	Gutar
3	100m	Rygg	Jenter
4	100m	Rygg	Gutar
5	100m	Fri	Jenter
6	100m	Fri	Gutar
Pause ca. 1.5 timar - Minisprinten. Utdeling av deltakarpremiar for rekruttar.			
7	50m	Rygg	Jenter
8	50m	Rygg	Gutar
9	100m	Medley	Jenter
10	100m	Medley	Gutar
Pause 10 minutt			
101	50m	Finale Butterfly	Jenter 2013 og yngre
102	50m	Finale Butterfly	Gutar 2013 og yngre
201	50m	Finale Butterfly	Jenter 2012 og eldre
202	50m	Finale Butterfly	Gutar 2012 og eldre
107	50m	Finale Rygg	Jenter 2013 og yngre
108	50m	Finale Rygg	Gutar 2013 og yngre
207	50m	Finale Rygg	Jenter 2012 og eldre
208	50m	Finale Rygg	Gutar 2012 og eldre

Søndag, 7 juni kl. 10:00

11	200m	Fri	Jenter
12	200m	Fri	Gutar
13	50m	Bryst	Jenter
14	50m	Bryst	Gutar
15	100m	Butterfly	Jenter
16	100m	Butterfly	Gutar
Pause ca. 1.5 timar - Minisprinten. Utdeling av deltakarpremiar for rekruttar.			
17	50m	Fri	Jenter
18	50m	Fri	Gutar
19	100m	Bryst	Jenter
20	100m	Bryst	Gutar
Pause 10 minutt			
113	50m	Finale Bryst	Jenter 2013 og yngre
114	50m	Finale Bryst	Gutar 2013 og yngre
213	50m	Finale Bryst	Jenter 2012 og eldre
214	50m	Finale Bryst	Gutar 2012 og eldre
117	50m	Finale Fri	Jenter 2013 og yngre
118	50m	Finale Fri	Gutar 2013 og yngre
217	50m	Finale Fri	Jenter 2012 og eldre
218	50m	Finale Fri	Gutar 2012 og eldre

Førdesprinten 2026 - Øvingsoppsett - Minisprinten

Laurdag, 6 juni ca. kl. 15:00

1	25m	Bryst	Mix
2	25m	Rygg	Mix
3	50m	Fri	Mix

Søndag, 7 juni ca. kl. 11:00

4	25m	Fri	Mix
5	25m	Butterfly	Mix
6	50m	Bryst	Mix

VÅRE LOKALE SAMARBEIDSPARTNARAR PÅ FØRDESPRINTEN



ENIVEST



eviny

Norconsult 

 SparebankenVest
- satsar på Vestlandet

 Naustdal Dampbakeri

REMA 1000