



Eid Symjeklubb

Inviterer til

Vårduppen

14.–15. Mars 2026

Eid Symjeklubb inviterer med dette til ope stemne og rekruttstevne i Eid Idrettshus. Stemne er i samsvar med NSF sine lover, reglar og terminliste.

DELTAKING: Årsklasser, Senior og funksjonshemma. Årsklasse 2016/17 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 9. Mars 2025** på e-post: stevne@eidsk.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.
2016/17 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 gut og jente for høgaste poengsum
sammenlagt i 3 individuelle øvelsar i 3 forskjellige symjeartar
etter FINA sin poengtabell.
Deltakarpremie til alle 14, 15, 16 og 17 modellar.

ETTERANMELDING: Om ledig plass i heat. Ordnaast på lagleiarmøtet laurdag.

STEMNESTART:	Laurdag 14. Mars	kl 12.00	Innsvømming kl 11.00
	Søndag 15. Mars	kl 10.00	Innsvømming kl 09.00

LAGLEIARMØTE: Laurdag kl 11.00 / søndag blir bestemt på lagleiarmøtet laurdag.

OVERNATTING OG MAT: Det tilbys gratis overnatting i Eidahallen. Hallen er relativ ny og har gode fasiliteter. Meld på antal personer ved påmelding til stemnet i kontaktinfo under. Klubbane som skal overnatte må sjølve organisere/fordele brannrunder på natt og melde inn ein kontaktperson. Dersom det er interesse for å bestille lunch laurdag og søndag ta kontakt ved påmelding. Bestilling og spørsmål sendes til kjetilmidtbo@icloud.com

Vel møtt til stemne på Nordfjordeid

Øvelseoppsett Vårduppen

Laurdag 14. Mars

Søndag 15. Mars

Øvelse	Øvelse
01. 50 m bryst jenter	17. 200 m medley jenter
02. 50 m bryst gutar	18. 200 m medley gutar
03. 100 m rygg jenter	19. 50 m rygg jenter
04. 100 m rygg gutar	20. 50 m rygg gutar
Pause 10 minutt	Pause 10 minutt
05. 400 m fri jenter	21. 100 m individuell medley jenter
06. 400 m fri gutar	22. 100 m individuell medley gutar
07. 200 m fri jenter	23. 100 m butterfly jenter
08. 200 m fri gutar	24. 100 m butterfly gutar
Pause 30 min	Pause 30 min.
REKRUTTSTEMNE	REKRUTTSTEMNE
09. 100 m fri jenter	25. 50 m fri jenter
10. 100 m fri gutar	26. 50 m fri 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 lag medley jenter jr/sr	31. 4x50 m fri MIX
16. 4x50 m lag medley gutar jr/sr	

UAPPROBERT STEMNE FOR REKRUTTAR.

I samband med stemnet vert det eit u-approbert stemne for rekruttar. Stemne vert i arrangert i pausen begge dagar. Startkontingent 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 rygg MIX rekrutt	11. 100 m fri MIX rekrutt
06. 4x50 m fri MIX rekrutt	12. 4x25 m fri MIX rekrutt

Mindre pauser kjem vi tilbake til på lagleiar møte

