



Førde IL



## Førde Stemnet

Lørdag 10. oktober 2026

Førde IL Symjing har gleda av å invitere til Førde Stemnet 2026 i Førdehuset.

Stemnet er samsvar med NSF sine reglar, terminliste og godkjenning. Elektronisk tidtaking.

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

**Bassenget:** 25m, 27 grader, **4-6 baner (utifra antall påmeldte)**

**Premiering:** 1/3 premiering på alle øvingar for approberte 2015 og eldre.

Deltakarpremie i klassane 2014 og yngre.

**Bestemannspremie:** Gavekort frå Alti til den jente og gut i klassane Junior, senior og para, som har samla flest poeng iløpet av stemnet etter FINA 2025 poengtabell.

**Påmelding:** Påmeldingsfrist innan søndag 3. oktober 2026 kl. 23:59 på e-post: [forde.symjing@eninvest.com](mailto:forde.symjing@eninvest.com) som uni-p fil.  
Kr 100 for kvar øving. Rekruttar og approberte 2016 og yngre kr 100 uansett tal øvingar.

**Etterpåmelding:** Etterpåmelding utan ekstra kostnad dersom det er plass i heat.

**Faktura vert sendt i etterkant. Ved påmelding MÅ det sendast med telefonnr./e-postadr. til kasserar/økonomiansvarleg i kvar klubb**

**Stemnestart:** Lørdag 10. okt. kl. 10.00 innsymjing kl. 09.00

**Lagleiarmøte:** Lørdag 10. okt. kl 09:00 Pauserom ved sklia

**Dommermøte:** Lørdag 10. okt. kl 09:20 Pauserom ved sklia



Sparebanken  
Norge



ENIVEST



eviny

REMA 1000



NEUMANN  
Sammen bygger vi profesjonelt

Norconsult



ALTI  
FØRDE

## Førde Stemnet 2025 - Øvingsoppsett

Lørdag 10. oktober kl. 10:00

|   |      |        |        |
|---|------|--------|--------|
| 1 | 100m | Medley | Jenter |
| 2 | 100m | Medley | Gutar  |
| 3 | 800m | Fri    | Jenter |
| 4 | 800m | Fri    | Gutar  |

Pause 10 min

|    |      |           |        |
|----|------|-----------|--------|
| 5  | 100m | Butterfly | Jenter |
| 6  | 100m | Butterfly | Gutar  |
| 7  | 50m  | Fri       | Jenter |
| 8  | 50m  | Fri       | Gutar  |
| 9  | 200m | Bryst     | Jenter |
| 10 | 200m | Bryst     | Gutar  |

Pause med minisprinten (ca. 1.5 timer)

Utdeling av deltakarpremiar for rekruttar

|    |      |           |        |
|----|------|-----------|--------|
| 9  | 50m  | Bryst     | Jenter |
| 10 | 50m  | Bryst     | Gutar  |
| 11 | 200m | Fri       | Jenter |
| 12 | 200m | Fri       | Gutar  |
| 13 | 100m | Rygg      | Jenter |
| 14 | 100m | Rygg      | Gutar  |
| 15 | 400m | Meldey    | Jenter |
| 16 | 400m | Meldey    | Gutar  |
| 17 | 50m  | Butterfly | Jenter |
| 18 | 50m  | Butterfly | Gutar  |



ENIVEST



REMA 1000



NEUMANN  
Sammen bygger vi profesjonelt

Norconsult



## Førde Stemnet – Rekrutt, uapprobert stevne

I samband med stemnet blir det eit uapprobert stemne for rekruttar.

Deltakaravgift er 100,- kr uansett tal øvingar.

### Rekruttøvelser Lørdag 10. oktober:

|   |       |              |     |
|---|-------|--------------|-----|
| 1 | 25m   | Bryst        | Mix |
| 2 | 25m   | Rygg         | Mix |
| 3 | 25m   | Butterfly    | Mix |
| 4 | 50m   | Fri          | Mix |
| 5 | 4x25m | Fri- stafett | Mix |