



Eid Symjeklubb

Inviterer til

Hauستمne

31. oktober–01. November 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.

- DELTAING:** 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 27. oktober 2026** 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 født 2014-2017.
- ETTERANMELDING:** Om ledig plass i heat. Ordnaast på lagleiarmøtet laurdag.
- STEMNESTART:**
- | | | |
|---------------------|----------|----------------------|
| Laurdag 31. Oktober | kl 12.00 | Innsvømming kl 11.00 |
| Søndag 01. November | kl 10.00 | Innsvømming kl 09.00 |
- LAGLEIARMØTE:** Laurdag kl 11.00 / 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 sjøve organisere/fordele brannrunder på natt og melde inn ein kontaktperson.
- MAT:**
- | | |
|---|------------------|
| Lunch lørdag i pausen, buffet levert av China House | kr 175,- pr pers |
| Lunch søndag i pausen, Pizza buffet | kr 150 pr pers |
- Mat bestilles ilag med påmelding til stevnet**

Vel møtt til stemne på Nordfjordeid

Øvelseoppsett Vårduppen

Laurdag 31. Oktober

Søndag 01. November

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. 100 m butterfly jenter	21. 100 m individuell medley jenter
06. 100 m butterfly gutar	22. 100 m individuell medley gutar
07. 200 m fri jenter	23. 200 m butterfly jenter
08. 200 m fri gutar	24. 200 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	

UAPROBERT 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	

Mindre pauser kjem vi tilbake til på lagleiar møte