



s idrettslag svømmegruppa

Til Svømmeklubbene - Svømmekretsene – Norges Svømmeforbund

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har svømmegruppa i Fagernes idrettslag gleden av å invitere til

ValdresSvøm 2014

Valdreshallen – Fagernes

Søndag 27. april 2013 kl 10.30

(hovedstevnet starter kl 13)

Vi har 25 m basseng med 5 baner, bølgebrytende baneskillere og ferskvann som holder 28 °C

Stevnet avvikles todelt. Først et uapprobert rekruttstevne for årsklassene 2006, samt eldre nybegynnere. Deretter det approberte hovedstevnet for årsklassene 1995-2004, klasser for funksjonshemmede og senior.

Svømmere an bare delta på en av stevnedelene. På hovedstevnet må alle ha betalt svømmelicens.

- **Rekruttstevnet starter kl. 10.30 - med innsvømming fra kl. 09.30**
- **Hovedstevnet starter kl. 13.00 - med innsvømming fra kl 12.00**
- **Lagledermøter: For rekruttstevnet kl. 09.45 – og for hovedstevnet kl. 12.15.**

PÅMELDING

Hver enkelt klubb sender felles påmelding på UNI_P til svommegruppa.fagernes.il@gmail.com.

Påmelding må være mottatt senest torsdag 24. april, kl 23.00

Etteranmeldinger er mulig p lagledermøtet – i ledige baner- mot dobbel startkontingent!

ValdresSvøm 2014



s idrettslag svømmegruppa

ØVELSESPROGRAM

Rekruttstevnet – Født 2005 og yngre, samt eldre nybegynnere			
Jenter		Gutter	
Nr	Øvelse	Nr	Øvelse
1	50 m bryst	2	50 m bryst
3	25 m rygg	4	25 m rygg
5	25 m butterfly	6	25 m butterfly
7	50 m fri	8	50 m fri
9	25 m bryst	10	25 m bryst
11	25 m fri	12	25 m fri
13	4 x 25 m fri (blandet lag)		

Hovedstevnet – født 2004 og tidligere			
Jenter		Gutter	
Nr	Øvelse	Nr	Øvelse
1	200m fri	2	200m fri
3	100m bryst	4	100m bryst
5	100m butterfly	6	100m butterfly
7	50m fri	8	50m fri
9	50m rygg	10	50m rygg
11	4x50m medley stafett	12	4x50m medley stafett
30 minutt pause			
13	200m medley	14	200m medley
15	100m fri	16	100m fri
17	50m butterfly	18	50m butterfly
19	100m rygg	20	100m rygg
21	50m bryst	22	50m bryst
23	100m IM Superfinale	24	100m IM Superfinale

De 5 guttene og de 5 jentene som oppnår flest poeng i en øvelse på stevnet etter FINA 2013 poengtabell er kvalifisert til Superfinalen.



s idrettslag svømmegruppa

STARTKONTINGENT:

Deltakerne på rekruttstevnet betaler kun kr. 75,- totalt - uansett antall starter. Startkontingenten på hovedstevnet er kr. 75,- pr. start for de født 2003 eller før, mens de født 2004 betaler kun kr. 75,- for hele stevnet. På stafettene er startkontingenten kr. 150,- pr. lag. Vi sender faktura i etterkant av stevnet, vennligst ikke betal på forhånd.

KLASSEINDELING:

Rekruttstevnet har en åpen klasse – for de født 2005 og senere, samt eventuelle eldre nybegynnere.

På hovedstevnet er det årsklasseinndeling – for de født 1995-2004, samt senior. På stafetten er klasseinndelingen *ynge* (2002-2004), *junior* (1995-2001) og *senior*.

For å kunne stille seniorlag bør minst to av deltakerne holde senioralder.

PREMIERING:

På rekruttstevnet får alle en premie totalt. Premieutdeling foregår umiddelbart etter at rekruttstevnet er slutt.

På hovedstevnet er det deltagerpremie til alle født 2002-2004. I tillegg er det 1/3 premiering pr. øvelse og årsklasse, unntatt for de født i 2003 og tidligere + klasser for funksjonshemmede + senior. Fortløpende premieutdeling under hovedstevnet. Premie til 1., 2. og 3. plass på stafetten. Stafetten premieres umiddelbart etter at siste stafetteat er avviklet.

RESULTATLISTER:

Under stevnet henges resultatlistene fortløpende opp på en resultatvegg. Etter stevnet vil resultatlistene ligge på www.medley.no.

Under stevnet vil det være kiosksalg - med mat og drikke

Kontaktpersoner:

Vedrørende påmelding: Heidi Bergsbakken tlf. 916 00 644

Vedrørende stevnet: Ragnhild Loe tlf. 901 99 407

***Vi ønsker svømmere, ledere og publikum
velkommen til Fagernes!***

ValdresSvøm 2014