

**Invitasjon til klubbstevne 2016**Dato for klubbstevne :  **23. januar**

**Klubbstevne - RIL svømme Cup**  
Klubbstevnene kjøres som en svømme Cup. Det har blitt arrangeres to klubbstevner før nyttår og vil arrangeres to denne våren. Varighet inntil 2 timer inkl. oppvarming. Viktig at alle som skal svømme stiller ferdig dusjet i svømmehallen 08.50.

**Oppvarming:      kl. 09.00 – 09.20  
Stevne:                kl. 09.30 – 11.00**

Øvelser som kjøres på klubbstevne:

50 m rygg  
25 m rygg  
50 m bryst   
25 m bryst  
100 m fri  
Pause

50 m butterfly  
25 m butterfly  
100 m medley  
25 m fri  
50 m fri

Rekrutter og Tilrettelagt parti:  
Disse svømmerne kan velge mellom 25m distansene. Det er valgfritt å velge distanser, men vi oppfordrer dem til å delta på alle.

Gruppe 1, 2, 3 og seniorer:  
Distansene med 50m og 100m er for gruppe 1, 2, 3 og seniorer.  
Alle som deltar må svømme alle distansene. Dette vil gjøre det enklere å foreta en vurdering av beste forbedring gjennom cupen.

**Påmelding**Påmelding må skje på forhånd til påmeldingsansvarlig **senest** torsdag 21/01 for stevnet.  Trener/påmeldingsansvarlig hjelper rekrutter med å velge riktige distanser.

Send påmelding til:

* Rekrutter og Tilrettelagt parti: Gerda Nubdal (gerda.nubdal@gmail.com)
* Gruppe1, 2,3 og Seniorer: Knut Ivar på treningene eller mail: knut.ivar.kjelsrud@icloud.com

**Resultater**Hovedhensikten med klubbstevnet er å oppmuntre til individuelle prestasjoner og forbedringer.  Det blir ingen rangering innad i hver aldersklasse.Resultatliste med tider for dagens klubbstevne henges opp fortløpende.  
Vi lager Cup-resultatliste der vi samler tider fra hvert klubbstevne for hver utøver i en felles tabell.  Dette for å enkelt kunne se hver utøvers forbedringer i løpet av cupen.  Det blir regnet ut prosentvis forbedring opp mot rangering for aldersklasser i den enkelte distansen.   
 **Premiering**   
Hver svømmer får en medalje i premie for sin deltakelse på klubbstevnet. Premieutdelingen blir rett etter at siste øvelse er ferdig.  
Når de fire klubbstevnene som inngår i Cupen er gjennomført blir det premiering til de som har deltatt på minst 2 av 4 ganger stevner fram til våren.  De får da en sammenlagtpremie.    
I tillegg vil det bli gitt premier for ulike andre utmerkelser.

**Servering og loddsalg**

Det vil denne gangen bli loddsalg, så ta med småpenger og støtt opp☺  
Etter premieutdelingen samles vi i kaféområdet, der det blir en sosial sammenkomst med mulighet for noe å spise og drikke med ”kollekt”, så husk penger ☺. Svømmerne får et gratis kakestykke og saft.

**Tidtaker**Hvis det er noen foreldre som kunne tenke seg å hjelpe til som tidtaker er det veldig fint. Gi i så fall beskjed til [hit1974@hotmail.com](mailto:hit1974@hotmail.com) på forhånd, eller ta kontakt i sekretariatet når dere kommer.

**Publikum**  
Det er alltid mer inspirerende å konkurrere hvis det er et godt publikum. Vi håper derfor foreldre, søsken, besteforeldre, tanter og onkler, venner og bekjente har lyst til å bli med for å gjøre det lille ekstra. Bli med å heie på alle våre dyktige svømmere!

Vi ønsker alle hjertelig velkommen til en ny sesong med klubbstevner, og ser frem til en energisk og morsom svømme cup!

Med vennlig hilsen   
Styret i RIL Svømming med trenere og alle ansvarlige.