

INVITASJON TIL



Velkommen, Søndag 27.11.2016

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler, har svømmegruppen i Gol IL gleden av å invitere svømmere født i 2006 og eldre til HALLINGSSVØM på Gol, søndag 27. november 2016.

<u>Stevnestart</u>	<u>Innsvømming</u>	<u>Lagledermøte</u>
Kl. 11:00	Fra kl. 09:45	Kl. 10:00

Påmelding

Påmelding pr e-post sendes til ove@skaruha.no innen 20. november 2016

Informasjon/ Spørsmål vedrørende stevnet rettes stevneleder Ove Møllevoid, 3550 Gol, Mob. 97062257, ove@skaruha.no

Premiering

Svømmere født i 2006, 05 og 04 får deltakerpremie. I årsklassene 2005 og eldre gis 1/3 premiering i hver øvelse.

Bestemannspremie for en årsklasse mellom 2005 o.e, vil bli kunngjort/ trukket ved stevnestart. En premie i både Dame- og herreklasse (Beste sammenlagt poengsum etter FINA 2015 Poengtabell).

Øvelsesoppsett:

	DAMER		HERRER
Øvelse 1	200m. IM damer (ÅM1+2)	Øvelse 2	200m. IM herrer (ÅM1+2)
Øvelse 3	50m. Rygg damer	Øvelse 4	50m. Rygg herrer
Øvelse 5	50m. Butterfly damer(ÅM1)	Øvelse 6	50m. Butterfly herrer(ÅM1)
Øvelse 7	100m. Fri damer	Øvelse 8	100m. Fri herrer
Øvelse 9	100m. IM damer	Øvelse 10	100m. IM herrer
Øvelse 11	100m. butterfly damer(ÅM2)	Øvelse 12	100m. Butterfly herrer(ÅM2)

Øvelse 13	4 X 50m. Fri damer	Øvelse 14	4 X 50m. Fri herrer
PAUSE			
Øvelse 15	400m. Fri damer(ÅM1+2)	Øvelse 16	400m. Fri herrer(ÅM1+2)
Øvelse 17	50m. Fri damer	Øvelse 18	50m. Fri herrer
Øvelse 19	100m. Bryst damer(ÅM1)	Øvelse 20	100m. Bryst herrer(ÅM1)
Øvelse 21	50m. Bryst damer	Øvelse 22	50m. Bryst herrer
Øvelse 23	100m. Rygg damer(ÅM1)	Øvelse 24	100m. Rygg herrer(ÅM1)
Øvelse 25	200m. Rygg damer(ÅM2)	Øvelse 26	200m. Rygg herrer(ÅM2)

Det vil bli et variert salg i kiosken under stevnet.