



Gol IL har gleden av å invitere svømmere født i 2008 og eldre til HALLINGSVØM på Gol, søndag 26. november 2017. Stevnet vil benytte **elektronisk tidtaking og resultattavle**.

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

Påmeldingsfrist er **17.11.2017**. Mailer til Bertil Vikar: bertil.viker@olavthon.no. Påmelding skal inneholde dette:
Navn, fødselsdato, distanser som skal svømmes, tidligere registrerte tider på distanser (sjekk dette på medley.no)
Om utøveren ikke har registrert tid på distansen fra før, så merk påmeldingen med dette.

Premiering: Svømmere født i 2005 -2008 får deltakerpremie. I årsklassene 2006 og eldre gis 1/3 premiering i hver øvelse.

Bestemannspremie for en årsklasse vil bli kunngjort/ trukket ved stevnestart. 1 premie i både Dame- og herreklasse (Beste sammenlagt poengsum etter FINA 2016 Poengtabell).

Øvelsesoppsett:

	DAMER		HERRER
Øvelse 1	200m. IM damer (ÅM1+2)	Øvelse 2	200m. IM herrer (ÅM1+2)
Øvelse 3	50m. Bryst damer	Øvelse 4	50m. Bryst herrer
Øvelse 5	100m. Fri damer	Øvelse 6	100m. Fri herrer
Øvelse 7	50m. Butterfly damer (ÅM1)	Øvelse 8	50m. Butterfly herrer (ÅM1)
Øvelse 9	100m. IM damer	Øvelse 10	100m. IM herrer
Øvelse 11	200m. Rygg damer (ÅM2)	Øvelse 12	200m. Rygg 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. Rygg damer	Øvelse 18	50m. Rygg herrer
Øvelse 19	200m. Bryst damer (ÅM2)	Øvelse 20	200m. Bryst herrer (ÅM2)
Øvelse 21	50m. Fri damer	Øvelse 22	50m. Fri herrer
Øvelse 23	100m. Rygg damer (ÅM1)	Øvelse 24	100m. Rygg herrer (ÅM1)
Øvelse 25	100m. Butterfly damer (ÅM2)	Øvelse 26	100m. Butterfly herrer (ÅM2)

Det vil bli et variert salg i kiosken under stevnet