



Nordre Land Idrettslag
Svømming

Til

Svømmeklubbene - Svømmekretsene - Norges Svømmeforbund

Med NSF's godkjenning, og etter NSF's lover og regler, har Nordre Land Idrettslag svømming gleden av å invitere til det niende

Landsbystevnet 2015

Med elektronisk tidtagning!



Dokka svømmehall - Dokka

Søndag 1. februar 2015 kl 13.30



Bassenget er bygd i 2006, og er et superraskt 25 meters saltvannsbasseng i en hall med befriende godt inneklima! Det har 6 baner og en vanntemperatur på 28 grader.

Stevnet avvikles todelt

Først et uapprobert rekruttstevne for årsklassene 2006 og 2007, samt eldre nybegynnere. Deretter det approberte hovedstevnet for årsklassene 2005-1996 og senior. På hovedstevnet må alle ha lisens.

- Rekruttstevnet starter kl. 11.00 - med innsømming fra kl. 10.00
- Hovedstevnet starter kl. 13.30 - med innsømming fra kl. 12.30
- Lagledermøter: For rekruttstevnet kl. 10.15 - og for hovedstevnet kl. 12.45.

Landsbystevnet 2015



Nordre Land Idrettslag Svømming

Øvelsesprogram

Rekruttstevnet - Født 2006 og 2007, samt eldre nybegynnere						
Jenter				Gutter		
Nr	Øvelse			Nr	Øvelse	
1	50 m bryst			2	50 m bryst	
3	50 m fri			4	50 m fri	
5	25 m butterfly			6	25 m butterfly	
7	25 m rygg			8	25 m rygg	
9	25 m bryst			10	25 m bryst	
11	25 m fri			12	25 m fri	
13	4 x 25 meter fri (blandet lag)					

Hovedstevnet - årsklasser 2005-1996 og senior					
Jenter			Gutter		
Nr	Øvelse		Nr	Øvelse	
1	800 m fri		2	800 m fri	
3	50 m bryst		4	50 m bryst	
5	100 m fri		6	100 m fri	
7	50 m butterfly		8	50 m butterfly	
9	Landsbystafetten 6 x 50 meter fri Samlet alder ikke over 90 år og minst to av hvert kjønn				
15 minutter pause					
10	100 m rygg		11	100 m rygg	
12	100 m bryst		13	100 m bryst	
14	50 m fri		15	50 m fri	
16	50 m rygg		17	50 m rygg	
18	200 m medley		19	200 m medley	

PÅMELDING:

Påmelding sendes som e-post til bjornsaar@hotmail.com

Send påmeldingsfil (uni-p)

Påmeldinger må være mottatt senest mandag 26.januar kl. 23.00.

Etteranmeldinger mulig på lagledermøtene - i ledige baner - mot dobbel startkontingent.

Landsbystevnet 2015



Nordre Land Idrettslag Svømming

STARTKONTINGENT:

Deltakerne på rekruttstevnet betaler kun kr. 100,- totalt, uansett antall starter. Startkontingenten på hovedstevnet er kr. 100,- pr. start for de født 2004 eller før, mens de født 2005 betaler kun kr. 100,- for hele stevnet. På stafettene er startkontingenten kr. 200,- pr. lag.

Startkontingenten innbetales ved påmelding til:

Nordre Land Idrettslag svømming v/Bjørn Saur, Elgfaret 23, 2870 DOKKA.

Kontonr 1604.12.58733.

KLASSEINNDELING:

Rekruttstevnet har en åpen klasse - for de født 2006 og 2007, samt eventuelle eldre nybegynnere.

På hovedstevnet er det årsklasseinndeling - for de født 2005-1996, samt senior.

PREMIERING:

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

På hovedstevnet er det deltagerpremie til alle født 2003-2005. I tillegg er det 1/3 premiering pr. øvelse og årsklasse, unntatt for de født i 2005. Fortløpende premieutdeling under hovedstevnet. Premie til 1, 2 og 3.plass på stafettene. Stafetten premieres umiddelbart etter at siste stafettheat er avviklet.

RESULTATLISTER:

Under stevnet henges resultatlister fortløpende opp på en resultatvegg. Etter stevnet vil resultatlistene ligge på www.medley.no og på hjemmesidene til Nordre Land Idrettslag svømming www.nlinett.no

Under stevnet vil det være rikholdig kiosksalg☺

Kontaktpersoner:

Vedrørende påmelding:	Bjørn Saur	tlf. 93 45 38 08
Vedrørende stevnet:	Johnny Schjørlien	tlf. 97 65 95 90

*Vi ønsker svømmere, ledere og publikum velkommen
til Dokka og vårt superraske svømmebasseng!*

Landsbystevnet 2015