



Fagernes 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 2016

Valdreshallen – Fagernes

Søndag 10. april 2016

Rekruttstevnet (uapprobert) kl 10.30

Hovedstevnet (approbert) - 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 2008, samt eldre nybegynnere. Deretter det approberte hovedstevnet for årsklassene 1997-2006, klasser for funksjonshemmede og senior.

Svømmere kan bare delta på en av stevnedelene. På hovedstevnet må alle ha betalt svømmelisen.

- **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.**

Startlister, tidsskjema og øvrig informasjon om stevnet blir lagt på <http://livetiming.medley.no>, alternativt <http://ltmobil.medley.no>. Når stevnet er i gang kan det også følges på livetiming.

ValdresSvøm 2016



Fagernes idrettslag svømmegruppa

PÅMELDING

Hver enkelt klubb sender felles påmelding på UNI_P til svomme@gmail.com

Påmelding må være mottatt senest mandag 4. april, kl 23.00

Etteranmeldinger er mulig på lagledermøtet – i ledige baner- mot dobbel startkontingent!
Etteranmelding og strykning vil også bli tatt inn på e-post til stevnets påmeldingsadresse
Etter at påmeldingsfristen er utløpt får klubbene tilsendt passord for å utføre strykning og legge inn stafettlag på web. Vi oppfordrer spesielt klubbene til å benytte web-funksjon for å registrere stafettlagene. Lagoppsettet kan endres fram til én time før stevnestart.

ØVELSESPROGRAM

Rekruttstevnet – Født 2008 og eldre, 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 2006 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	

ValdresSvøm 2016



Fagernes idrettslag svømmegruppa

STARTKONTINGENT:

Deltakerne på rekruttstevnet betaler kun kr. 100,- totalt - uansett antall starter. Startkontingenten på hovedstevnet er kr. 100,- pr. start for de født 2005 eller før, mens de født 2006 betaler kun kr. 100,- for hele stevnet. På stafettene er startkontingenten kr. 150,- pr. lag. Vi sender faktura i etterkant av stevnet, vennligst ikke betal på forhånd. Vi ber om at e-postadresse direkte til betalingsansvarlig i klubben blir oppgitt i e-posten sammen med påmeldingen.

KLASSEINNDELING:

Rekruttstevnet har en åpen klasse – for de født 2008 og tidligere, samt eventuelle eldre nybegynnere.

På hovedstevnet er det årsklasseinndeling – for de født 1997-2006, samt senior.

Stafettlag har klasseinndelingen ungdom (inntil 16 år), junior (inntil 19 år) og senior (20 år og eldre). Lagets klasse bestemmes av eldste deltaker.

PREMIERING:

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

På hovedstevnet er det deltagerpremie til alle født 2004-2006. I tillegg er det 1/3 premiering pr. øvelse og årsklasse, unntatt for de født i 2005 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 stafettheat er avviklet.

RESULTATLISTER:

Under stevnet henges resultatlister fortløpende opp på en resultatvegg. Etter stevnet vil resultatlistene bli lagt på livetiming.medley.no

Under stevnet vil det være kiosksalg - med mat og drikke

Kontaktpersoner:

Vedrørende påmelding:	Torbjørn Sund	tlf. 905 59 712
	e-post svomme@gmail.com	
Vedrørende stevnet:	Heidi Bergsbakken	tlf. 916 00 644
	e-post svommegruppa.fagernes.il@gmail.com	

Vi ønsker svømmere, ledere og publikum velkommen til Fagernes!

ValdresSvøm 2016