



Til: Svømmeklubbene- Svømmekretsene-Norges Svømmeforbund

I henhold til terminlisten og NSF's lover og regler, inviterer Gjøvik svømmeklubb igjen til:

FJELLSVØM 2011

Gjøvik Svømmeklubb

GJØVIK SVØMMEHALL - SØNDAG 23. OKTOBER

OM STEVNET:

Stevnet avvikles todelt: Først et uapprobert rekruttstevne for årsklassene 2002 og 2003, samt eldre nybegynnere - deretter det approberte hovedstevne for årsklassene 2001-1992 og senior.

Svømmere kan bare delta på en av stevnedelene. Deltakerne på hovedstevnet må på ha lisens.

- Rekruttstevnet starter **kl. 10.00** - med innsvømming fra kl. 09.15.
- Hovedstevnet starter **kl. 12.30** - med innsvømming fra kl. 11.30.
- Lagledermøter er for rekruttstevnet kl. 09.15 og for hovedstevnet kl. 11.30.

ØVELSESPROGRAMMET:

Rekruttstevnet – årgang 2002 og 2003, samt eldre nybegynnere:			
Jenter		Gutter	
1	50m Fri	2	50m Fri
3	50m Bryst	4	50m Bryst
5	25m Butterfly	6	25m Butterfly
7	25m Fri	8	25m Fri
9	25m Rygg	10	25m Rygg
11	25m Bryst	12	2m Bryst
<i>Premieutdeling for rekruttstevnet – med klubbvis opprop og innmarsj</i>			

Hovedstevnet – årgang 2001 og eldre:			
Kvinner		Menn	
13	400m Fri	14	400m Fri
15	50m Bryst	16	50m Bryst
17	100m Rygg	18	100m Rygg
19	100m Butterfly	20	100m Butterfly
<i>Pause... (ca 30 min.)</i>			
21	200m Medley	22	200m Medley
23	50m Butterfly	24	50m Butterfly
25	100m Bryst	26	100m Bryst
27	200m Rygg	28	200m Rygg
29	50m Fri	30	50m Fri
31	4x50 m Fri	32	4x50 m Fri
<i>Premieutdeling for stafetter</i>			

PÅMELDING:

Trenerne i hver enkelt klubb tar opp påmelding og sender en felles påmelding med e-post til ad@styrmand.no

Påmeldinger må være sendt inn senest mandag 17. oktober, kl. 23.00.

Etteranmeldelser mulig på lagledermøtene – i ledige baner – mot dobbel startkontingent.

STARTKONTINGENT:

Deltakerne på rekruttstevnet betaler kun kr. 75,- totalt - uansett antall starter.

Startkontingenten på hovedstevnet er kr. 75,- pr. start for de født 2000 eller før, mens de født 2001 betaler kun kr. 75,- for hele stevnet. På stafettene er startkontingenten kr. 150,- pr. lag. (Det sendes en felles betaling for alle deltagerne i en klubb. Ikke en og en.)

Startkontingenten innbetales ved påmelding til: Gjøvik Svømmeklubb, postboks 243, 2803 Gjøvik – til konto. **2010.22.50711**. Ta med kvittering. Kontantoppgjør til kasserer på stevnet ved etteranmeldinger.

KLASSEINDELING:

Rekruttstevnet har en åpen klasse – for de født 2002 og 2003, samt eventuelle eldre *nybegynnere*.

På hovedstevnet er det årsklasseinndeling – for de født 2001-1992, samt senior.

På stafettene er klasseinndelingen *yngrer* (2001-1999), *junior* (1998-1992) og *senior*. For å kunne stille seniorlag må minst en av deltakerne holde senioralder.

PREMIERING:

På rekruttstevnet får alle en deltakerpremie. Premieutdeling i hallen rett etter at rekruttøvelsene er avsluttet.

På hovedstevnet er det deltakerpremie til alle 1999-2001. Det er 1/3 premiering pr. øvelse og årsklasse for alle født i 2000 og tidligere. Fortløpende premiering under hovedstevnet.

Stevnet avsluttes med premieutdeling for stafetten.

RESULTATLISTER:

Under stevnet henges resultatlister fortløpende opp på en resultatvegg. Etter stevnet vil resultatlistene legges på www.medley.no og på hjemmesidene til Gjøvik Svømmeklubb: www.gjoviksvommeklubb.no.

... FOR ØVRIG:

Under stevnet vil det være utlodning og kiosksalg - med mat og drikke og andre godbiter...

Kontaktperson:

Åsmund Dybvik – GSK, telefon: 917 80 625, e-post: ad@styrmand.no.

Vi ønsker svømmere, ledere og publikum velkommen!

Gjøvik Svømmeklubb