



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

Rakfisken 2011

Valdreshallen – Fagernes
Søndag 13. november 2011 kl 10.30
(hovedstevnet starter kl 13)

**Vi har 25m basseng med 5 baner, bølgebrytende baneskillere
og ferskvann som holder 28 °C**

Stevnet avvikles todelt. Først et uapprobert rekruttstevne for årsklassene 2002 og yngre samt eldre nybegynnere, deretter det approberte hovedstevnet for årsklassene 2001-1992 og senior. På hovedstevnet må alle ha lisens.

- **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.**

Rakfisken 2011



Fagernes idrettslag svømmegruppa

ØVELSESPROGRAM

Rekruittstevnet – Født 2002 og yngre, 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 – årsklasser 2001-1992 og senior			
Jenter		Gutter	
Nr	Øvelse	Nr	Øvelse
1	200m bryst	2	200m bryst
3	100m fri	4	100m fri
5	200m rygg	6	200m rygg
7	50m bryst	8	50m bryst
9	50m butterfly	10	50m butterfly
11	4x50m fri	12	4x50m fri
ca. 30 minutter pause			
13	400m fri	14	400m fri
15	100m bryst	16	100m bryst
17	50m rygg	18	50m rygg
19	100m butterfly	20	100m butterfly
21	50m fri	22	50m fri
23	100m medley	24	100m medley

PÅMELDING:

Påmelding sendes som e-post til arthagen@online.no

Påmeldinger må være mottatt senest mandag 7. november kl. 23.00.

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

STARTKONTINGENT:

Deltakerne på rekruittstevnet 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.

Startkontingenten innbetales ved påmelding til: Fagernes idrettslag svømming v/Ingebjørg Langseth, Månovegen 125, 2920 LEIRA I VALDRES.

Kontonr. 2070 20 36624. Ta med kvittering. Kontantoppgjør til kasserer på stevnet ved etteranmeldinger.

Rakfisken 2011



Fagernes idrettslag svømmegruppa

KLASSEINDELING:

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

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

På stafetten er klasseinndelingen *ungdom* (2001-1999), *junior* (1998-1992) og *senior*.

For å kunne stille seniorlag bør minst to av deltakerne holde senioralder.

PREMIERING:

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

På hovedstevnet er det deltagerpremie til alle født 1999-2001. I tillegg er det 1/3 premiering pr. øvelse og årsklasse, unntatt for de født i 2001. 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 ligge på www.medley.no og på hjemmesidene Fagernes idrettslag svømming www.fagernesil.no/svomming.

Under stevnet vil det være kiosksalg - med mat og drikke

Kontaktpersoner:

Vedrørende påmelding:	Tor Arthur Hagen	tlf. 911 65 723
Vedrørende stevnet:	Eivind Akervold	tlf. 906 81 595

***Vi ønsker svømmere, ledere og publikum
velkommen til Fagernes!***

***Fagernes idrettslag
svømmegruppa***

Rakfisker 2011