



Førde IL Symjing



Førdesprinten 3.-4. juni 2023

Førde IL Symjing har med NSF si godkjenning gleder av å invitere til Førdesprinten 2023. Stemnet er i samsvar med NSF sine reglar og godkjenning.

Elektronisk tidtaking, med livetiming. (Livetiming.no/ltmobil.medley.no for approberte)

Deltaking: Junior, senior og para i samsvar med gjeldande reglar.

Påmelding: Påmeldingsfrist innan fredag 26 mai 2023 kl. 23:59 på e-post: forde.symjing@enivest.com som uni-p fil.
Kr 100 for kvar øving og kr 200 for kvar lagstart. Rekruttar og approberte 2013 og yngre kr 100 uansett tal startar.
Etterpåmelding utan ekstra kostnad dersom det er plass i heat.
Legg ved booking på skule. Se info nederst.

Bassenget: 25m ferskvatn, 27 grader C, 4-6 baner med bølgedempande banetau.

Premiering: 1/3 premiering på alle øvingar for approberte 2012 og eldre.
Deltakarpremie i klassane 2011-2014,

Bestemannspremie: Bestemannspremie til beste symjar jente og gut for høgaste poengsum samanlagt i 3 individuelle øvingar i 3 ulike symjeartar etter FINA 2022 poengtabell.

Stemnestart: Laurdag kl. 13:00 Innsymjing kl. 12:00
Søndag kl. 10:00 Innsymjing kl. 09:00

Lagleiarmøte: Kl. 12 i andre etasje bak tribuna.

Øvingsoppsett for minisprinten står under øvingane til Førdesprinten.

Vår lokale samarbeidspartar på Førdesprinten:



Førdesprinten 2023 - Øvingsoppsett:

Laurdag 03. juni kl. 13.00

1	50m	Fri	Jenter
2	50m	Fri	Gutar
3	100m	Medley	Jenter
4	100m	Medley	Gutar

Pause 15 minutt

5	100m	Rygg	Jenter
6	100m	Rygg	Gutar
7	50m	Bryst	Jenter
8	50m	Bryst	Gutar

Pause med minisprinten (ca. 1.5 timer)

9	100m	Butterfly	Jenter
10	100m	Butterfly	Gutar
11	50m	Rygg	Jenter
12	50m	Rygg	Gutar

Pause 10 min

13	4x50m	Lag medley	Jenter
14	4x50m	Lag medley	Gutar

Søndag 04. Juni kl. 10:00

15	100m	Fri	Jenter
16	100m	Fri	Gutar
17	100m	Bryst	Jenter
18	100m	Bryst	Gutar

Pause 10 minutt

19	4x50m	Fri	Mix (2+2)
----	-------	-----	-----------

Pause med minisprinten (ca. 1.5 timer)

20	50m	Butterfly	Jenter
21	50m	Butterfly	Gutar
22	200m	Fri	Jenter
23	200m	Fri	Gutar

Pause 10 min

24	4x50	Lag medley	Mix (2+2)
----	------	------------	-----------

Vår lokale samarbeidspartar på Førdesprinten:



Minisprinten 2023 - Øvingsoppsett:

Laurdag 03. juni ca. kl. 15.00

1	50m	Fri	Mix
2	25m	Bryst	Mix
3	25m	Butterfly	Mix
4	50m	Rygg	Mix
5	4x50m	Fri	Mix

Søndag 04. Juni ca. kl. 11:00

6	50m	Bryst	Mix
7	25m	Fri	Mix
8	25m	Rygg	Mix
9	50m	Fri	Mix

Overnatting Førde barneskule:

For dei som ønskjer det, kan overnatting bookast ved påmelding. Skulen ligg 2 min gange frå Førdehuset og det er tilgang til å bruke skulekjøkenet.

Pris pr person er 100 kr pr natt. Namneliste med alle som skal overnatte (både utøvarar, trenarar og føresette) leggjast ved.

Vår lokale samarbeidspartar på Førdesprinten: