



## Innbydelse til Lilleputten og Trondheimsmedleyen

**3. – 4. oktober 2015**

Med godkjenning av NSF og etter NSFs lover og regler inviterer Vestbyen IL svømming Trondheim til **Lilleputten og Trondheimsmedleyen** i Husebybadet lørdag 3. og søndag 4. oktober. Husebybadet er 25 m. langt, har seks baner, kiefer baneskillere, ferskvann som holder ca. 28 °og elektronisk tidtaking.

Lilleputten er rekruttstevne, for svømmere født 2005 og senere. Alle rekruttene blir premiert rett etter at rekruttstevnet er slutt på lørdag 3.oktober. Tiåringer kan delta i juniorøvelsene i Trondheimsmedleyen, de blir da dømt som juniorer og kan da bli disket. De får oppgitt tid, men blir ikke rangert. De betaler og blir premiert som rekruttene.

Stevnestart **Lilleputten**, lørdag kl. 10, (innsvømming kl. 09.00).

Stevnestart **Trondheimsmedleyen**, lørdag kl. 12.30 (innsvømming kl. 11.30), søndag kl. 10.00 (innsvømming kl. 09.00).

Lagledermøte, **Lilleputten**, lørdag kl. 09.00 og **Trondheimsmedleyen** lørdag kl. 11.30 og søndag kl.09.00.

**Premiering:** Det konkurreres i klassene senior og hver årsklasse junior. Det er 1/3 premiering i alle individuelle øvelser. I stafett konkurreres det i en klasse. De tre beste lagene blir premiert med medalje. Det tildeles bestemannspremie til den som oppnår høyest poengsum i sammenlagt øvelsene 100 m bfl, 100 m rygg, 100 m bryst og 100 m fri i klasse junior og senior, gutter og jenter (4 premier). Vandrepremie, som må vinnes 3 ganger, går til beste klubb i sammenlagt øvelsene.

**Påmelding sendes til** [pamelding@vestbyentrondheim.no](mailto:pamelding@vestbyentrondheim.no) innen 24.09.15. Stevneoppsett kan lastes ned fra medley.no. Etteranmelding er mulig på lagledermøtet før stevnet hvis det er ledig plass i heat.

**Startkontingent Lilleputten**, kr 100,- uansett antall øvelser og **Trondheimsmedleyen** kr. 100 pr. øvelse. Stafett kr 200,-. Faktura blir sendt ut til klubbene etter stevnet.

## STEVNEPROGRAM

### Lilleputten, lørdag 03.10.15 kl. 10.00

øv. 100 25 m bfl øv. 200 25 m rygg øv. 300 25 m bryst øv. 400 50 m fri øv. 500 4×50 m fri (mix)
---

### Trondheimsmedleyen lørdag 3. og søndag 4. oktober

Lørdag, kl. 12.30	Søndag, kl. 10.00
øv. 1 100 m bfl jenter*	øv. 17 100 m bryst gutter*
øv. 2 100 m bfl gutter*	øv. 18 100 m bryst jenter*
øv. 3 50 m fri jenter	øv. 19 50 m rygg gutter
øv. 4 50 m fri gutter	øv. 20 50 m rygg jenter
øv. 5 100 m medley jenter	øv. 21 200 m medley gutter
øv. 6 100 m medley gutter	øv. 22 200 m medley jenter
øv. 7 200 m bryst jenter	øv. 23 200 m bfl gutter
øv. 8 200 m bryst gutter	øv. 24 200 m bfl jenter
<b>PAUSE, 30 min.</b>	<b>PAUSE, 30 min.</b>
øv. 9 100 m rygg jenter*	øv. 25 100 m fri gutter*
øv. 10 100 m rygg gutter*	øv. 26 100 m fri jenter
øv. 11 400 m fri jenter	øv. 27 50 m bfl gutter
øv. 12 400 m fri gutter	øv. 28 50 m bfl jenter
øv. 13 50 m bryst jenter	øv. 29 400 medley gutter
øv. 14 50 m bryst gutter	øv. 30 400 medley jenter
øv. 15 4 × 100 m medley jenter	øv. 31 4 × 100 m fri gutter
øv. 16 4 × 100 m medley gutter	øv. 32 4 × 100 m fri jenter

Øvelser med \* (til sammen 4 × 100 m medley) hører med til sammenlagt øvelsene som gir poeng til bestemannspremie og pokal.

**VESTBYEN ØNSKER KLUBBER FRA NORD OG SØR VELKOMMEN TIL HUSEBYBADET!**