



80ÅR- 2010

FRISINN SPORTSKLUBB SVØMMEGRUPPEN

Postboks 4342, 4082 Stavanger

Stavanger 29. oktober 2010

Til: Svømmeklubbene
Rogaland Svømmekrets
Oppsatte dommere
Stavanger Svømmehall

Med NSF's godkjenning har vi gleden av å invitere til åpent stevne:

"JULESPRINTEN"

**I STAVANGER SVØMMEHALL,
SØNDAG 5 DESEMBER 2010 KL. 10.00**

- Øvelser:**
- | | |
|---|--------------------------|
| 1: 50 m rygg jenter | 2: 50 m rygg gutter |
| 3: 50 m bryst jenter | 4: 50 m bryst gutter |
| 5: 100 m medley jenter | |
| <i>Pause 30 min</i> | |
| 6: 100 m medley gutter | |
| 7: 50 m butterfly jenter | 8: 50 m butterfly gutter |
| 9: 50 m fri jenter | 10: 50 m fri gutter |
| <i>Pause 10 min</i> | |
| 11: 8 x 50 m fri mix (MAX 4 gutter på hvert lag) | |
| <u>(Kun 1 lag pr. klubb, pga stramt tidsskjema)</u> | |

Årsklasser: Jenter og Gutter 2000 og eldre, HC klasser, Masters.

Stevnestart: kl. 10.00
Lagledermøte: Kl. 09.10
Innsvømming: Kl. 09.00

- Regler:** Stevnet går etter NSF's lover og regler
- Premiering:** 1/3 premiering klasse 1999/eldre, 1998-2000 mottar deltakerpremie, stafett i en klasse.
- Klasser:** HC klassen svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egen resultatklasse.
- Påmeldingsfrist:** Elektronisk påmelding ved bruk av UNI_P (Prima format) fra Victoria eller tilsvarende sendes til:
hans.hagenes@gagdata.no innen søndag 28. november 2010.
Stevneoppsett kan lastes ned fra medley.no i Victoria.
- Etteranmeldinger i ledige baner mot dobbelt startkontingent, strykninger sendes så raskt som mulig på epost eller SMS : 928 11 685**
- Startkontingent:** Kr. 75,- pr. øvelse pr. svømmer,
Kr. 150,- pr. lag i stafettene
- 2000 årsklassen: Kr 75,- for stevnedeltakelse
- Innbetaling:** Innen søndag 28. november sendes startkontingenten til:
Frisinn Svømmegruppe
v/Jan Olav Grønseth
Heskestadveien 12.
4015 Stavanger
Konto nr: 3201 13 35461
- Bassenget:** Bassenget er 25 meter, ferskvann, har 6 baner og holder en vanntemperatur på 26 grader. Det er elektronisk tidtaking og bølgebrytende baneskiller.

Vi praktiserer hengende start.

Kontaktperson påmeldinger: Hans Hagenes tlf: 928 11 685

HJERTELIG VELKOMMEN TIL JULESPRINTEN 2010