



FRISINN SPORTSKLUBB SVØMMEGRUPPEN

Postboks 4342, 4082 Stavanger

Stavanger 28.september 2012

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 9 DESEMBER 2012 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 | |
| Pause 30 min | |
| 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 |
| Pause 10 min | |
| 11: 8 x 50 m fri mix (MAX 4 gutter på hvert lag)
(Kun 1 lag pr. klubb, pga stramt tidsskjema) | |

Årsklasser: Jenter og Gutter 2002 og eldre, HC klasser, Masters.

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

- Regler:** Stevnet går etter NSF's lover og regler
- Premiering:** 1/3 premiering klasse 2001/eldre,
2002-2000 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 29.november 2012.
Stevneoppsett kan lastes ned fra medley.no i Victoria.

Etteranmeldinger i ledige baner mot dobbelt startkontingent, strykninger sendes så raskt som mulig på epost, SMS : 928 11 685 eller utføres direkte på ltmobil.medley.no.

- Startkontingent:** Kr. 75,- pr. øvelse pr. svømmer,
Kr. 150,- pr. lag i stafettene
Etterpåmelding dobbel pris.
- 2002 årsklassen:** Kr 75,- for stevnedeltakelse

- Innbetaling:** Innen søndag 2.desember 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 2012