



## FRISINN SPORTSKLUBB - SVØMMEGRUPPEN

Postboks 4342, 4082 Stavanger

Stavanger 1.november 2015

Til: Svømmeklubbene  
Rogaland Svømmekrets  
Stavanger Svømmehall

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler har vi gleden av å invitere svømmere født i 2005 og eldre, inkludert masters til:

# JULESPRINTEN

ÅPENT STEVNE I STAVANGER SVØMMEHALL,  
SØNDAG 6. DESEMBER 2015

**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)

**Innsvømming:** Kl. 09.00

**Lagledermøte:** Kl. 09.15

**Stevnestart:** Kl. 10.00

**Premiering:** Deltakerpremie til klassene 2003, 2004 og 2005.  
1/3 premiering til klassene 2004 og eldre, stafett i en klasse.

**Påmeldingsfrist:** Elektronisk påmelding ved bruk av UNI\_P (Prima format) fra Victoria eller tilsvarende sendes til: [arnfinn.sola@lyse.net](mailto:arnfinn.sola@lyse.net) innen **onsdag, 25.november 2015**.

**Stevneoppsett kan lastes ned fra [medley.no](http://medley.no) i Victoria.**

**Etteranmeldinger i ledige baner mot dobbelt startkontingent, Strykninger og lagoppsett registrering/endringer utføres så raskt som mulig direkte på [ltmobil.medley.no](http://ltmobil.medley.no)**

**Startkontingent:** Kr. 75,- pr. øvelse pr. svømmer.

Kr. 150,- pr. lag i stafettene.

Etter påmelding dobbel pris.

**2005 årsklassen:** Kr 75,- for stevnedeltakelse.

**Innbetaling:** Samtidig med påmelding betales startkontingenten til:

Frisinn Svømmegruppe

v/Inger Lise Jørgensen

Eltarvåghagen3, 4150 Rennesøy.

**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:** Arnfinn Sola tlf: 91658907

**HJERTELIG VELKOMMEN TIL JULESPRINTEN 2015**

