



SSC rekruttstevne i Hetlandshallen Lørdag 25. april 2015



INVITASJON TIL SSC REKRUTTSTEVNE I HETLANDSHALLEN

Med NSF's godkjenning har Stavanger Svømme Club gleden av å invitere til rekruttstevne 25. april 2015 i Hetlandshallen i Stavanger.

- Tidspunkt:** Lørdag 25. April 2015
Innsvømming - kl. 11.00
Stevnestart - kl. 11.30
Stevneslutt ca. kl. 16:00
Vi tar forbehold om endring av starttidspunkt ved stor deltagelse.
- Bassenget:** 25 meter ferskvann, 27 grader med 5 baner og bølgedempende baneskillere.
- Tidtaking:** Manuell
- Premiering:** Premie til alle deltakere.
- Påmelding:** **Frist: onsdag 22. april 2015.** Sendes elektronisk i NSF standard påmeldings format (uni_p/prima) til oyvind@stavangersvommeclub.no
Stevneoppsett for Victoria kan lastes ned fra våre nettsider.
Heatlister legges ut på <http://www.stavangersvommeclub.no> fredag 24. april.
- Etterpåmelding:** Ved ledig plass i heat mot dobbel startkontingent.
- Klasser:** Alle deltakere må være 8 år inneværende år (født 2007 eller tidligere) iht svømmebestemmelsene for uapproberte stevner. Stafett en klasse.
- Startkontingent:** Kr. 100,- pr. deltaker uansett antall øvelser. Etterpåmeldinger faktureres med dobbel startkontingent Kr. 200,- **Betaling sendes samtidig med påmeldingen til: Stavanger SvømmeClub, postboks 151, 4001 Stavanger, Bankgiro: 3201.44.38873**
- Lagledermøte:** Kort info møte kl. 11:05.
- Servering:** Åpen cafeteria under hele stevnet.
- Spørsmål:** Eventuelle spørsmål rettes til Øyvind Sigvaldsen på email: oyvind@stavangersvommeclub.no

ConocoPhillips


Sandnes Sparebank


- litt mer personlig



aktiv
TRENINGSSENTER

Cypher AS

STAVANGER
ARTISTBYRÅ

NB BYGGTEAM AS

subsea 7



SSC rekruttstevne i Hetlandshallen Lørdag 25. april 2015



Øvelsesoppsett:

Øvelse 1-2:	25 meter bryst	jenter/gutter
Øvelse 3-4:	50 meter fri	jenter/gutter
Øvelse 5-6:	25 meter rygg	jenter/gutter
Øvelse 7-8:	50 meter butterfly	jenter/gutter
Øvelse 9-10:	100 meter fri	jenter/gutter
PAUSE 20 minutt.		
Øvelse 11-12:	50 meter bryst	jenter/gutter
Øvelse 13-14:	50 meter rygg	jenter/gutter
Øvelse 15-16:	25 meter fri	jenter/gutter
Øvelse 17-18:	100 meter medley	jenter/gutter
Øvelse 19:	4x50 meter stafett	mix

NB! Maks 5 øvelser pr. deltaker (utenom stafett)

**Stavanger Svømme Club ønsker trenere, svømmere,
foreldre og alle andre svømmeinteresserte velkommen til stevnet.**

Kaféen vil være åpen under hele stevnet med servering av både varmt og kaldt.

Fastswim vil være tilstede å selge Arena badetøy/svømmeartikler

SSC badehetter og singletter selges også.

Vel møtt i Hetlandshallen!!!


ConocoPhillips


Sandnes Sparebank


SPORT
- litt mer personlig



aktiv
TRENINGSSENTER


Cypher AS


STAVANGER
ARTISTBYRÅ


NB BYGGTEAM AS

subsea 7