



## FRISINN SPORTSKLUBB - SVØMMEGRUPPEN

Postboks 4342, 4082 Stavanger

Til: Svømmeklubbene  
Rogaland Svømmekrets  
Stavanger Svømmehall

Stavanger 7. november 2016

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler har vi gleden av å invitere svømmere født i 2007 og eldre, inkludert masters og funksjonshemmede til:

# JULESPRINTEN

**ÅPENT STEVNE I STAVANGER SVØMMEHALL,  
SØNDAG 11. DESEMBER 2016**

**2007-klassen:** På Svømmetinget april 2016 ble det åpnet opp for at 9 års klassen kan starte på approberte stevner. Vi ber trenere og lagledere **IKKE** melde på utøvere i 2007-klassen som ikke behersker øvelsene. Julesprinten skal være kjekt!! 😊  
**Deltakelsen for 2007-klassen begrenses derfor til Øvelse 3, 4, 9 og 10.**

**Øvelser:**

<b>1:</b> 50 m rygg jenter	<b>2:</b> 50 m rygg gutter
<b>3:</b> 50 m bryst jenter	<b>4:</b> 50 m bryst gutter
<b>5:</b> 100 m medley jenter	
<b>Pause 30 min</b>	
<b>6:</b> 100 m medley gutter	<b>7:</b> 50 m butterfly jenter
<b>8:</b> 50 m butterfly gutter	<b>9:</b> 50 m fri jenter
<b>10:</b> 50 m fri gutter	
<b>Pause 10 min</b>	
<b>11:</b> 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 2004, 2005, 2006 og 2007.  
1/3 premiering til klassene 2005 og eldre, stafett i en klasse.
- Påmeldingsfrist:** Elektronisk påmelding ved bruk av UNI\_P (Prima format) fra Victoria eller tilsvarende sendes til:  
[pamelding@rogsk.no](mailto:pamelding@rogsk.no) innen **onsdag, 30.november 2016**.  
Kontaktperson påmeldinger: Øyvind Sigvaldsen tlf: 992 16085
- Stevneoppsett kan lastes ned fra [medley.no](http://medley.no) i Victoria.  
Etteranmeldinger i ledige baner mot dobbelt startkontingent,  
Strykninger og registrering/endringer på lagoppsett 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.
- 2006/2007-klassen:** Kr 75,- for stevnedeltakelse.
- Innbetaling:** Samtidig med påmelding betales startkontingenten til:  
Frisinn Svømmegruppe  
v/kasserer  
**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.

**Kiosk:** Frisinn har nå tatt i bruk Mcash. Utvalget i kiosken finner du ved å scanne QR koden.:



**HJERTELIG VELKOMMEN TIL JULESPRINTEN 2016**

