



## **FRISINN SPORTSKLUBB SVØMMEGRUPPEN**

Postboks 4342, 4082 Stavanger

Stavanger 16. oktober 2009

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 6 DESEMBER 2009 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 1999 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 1998/eldre, 1999-1997 mottar deltakerpremie, stafett 1, 2 og 3 plass 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](mailto:hans.hagenes@gagdata.no) innen søndag 29. november 2009.  
Stevneoppsett kan lastes ned fra [medley.no](http://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

1999 årsklassen: Kr 75,- for stevnedeltakelse

**Innbetaling:** Innen søndag 29. november sendes startkontingenten til:  
Frisinn Svømmegruppe  
v/Kirsten Synnøve Wathne Møkster  
Høgeveien 49.  
4026 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 2009***