



FRISINN SPORTSKLUBB - SVØMMEGRUPPEN

Postboks 4342, 4082 Stavanger

Til: Svømmeklubbene
Rogaland Svømmekrets
Stavanger Svømmehall

Stavanger 7. november 2018

Med NSF's godkjenning og etter NSF's lover og regler har vi gleden av å invitere svømmere født i 2009 og eldre, inkludert masters og funksjonshemmede til:

JULESPRINTEN

ÅPENT STEVNE I HUNDVÅG SVØMMEHALL,
SØNDAG 9. DESEMBER 2018

2009-klassen: Vi ber trenere og lagledere om IKKE å melde på utøvere i 2009-klassen som ikke behersker øvelsene. Julesprinten skal være kjekt!! 😊

Deltakelsen for 2009-klassen begrenses til øvelse 3, 4, 9 og 10.

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)	

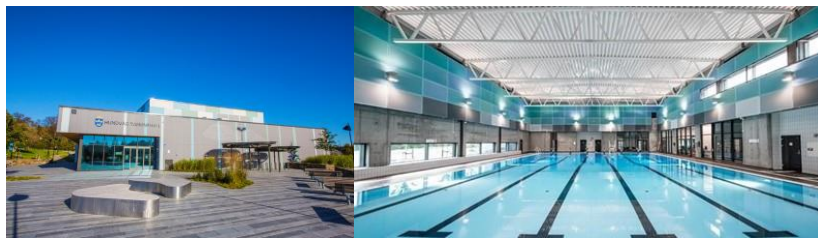
Innsvømming: Kl. 09.00

Lagledermøte: Kl. 09.15

Stevnestart: Kl. 10.00

- Premiering:** Deltakerpremie til klassene 2006, 2007, 2008 og 2009.
1/3 premiering til klassene 2007 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 innen **tirsdag, 28.november 2018**.
Kontaktperson påmeldinger: Øyvind Sigvaldsen tlf: 992 16085
- Stevneoppsett kan lastes ned fra 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**
- Startkontingent:** Kr. 100,- pr. øvelse pr. svømmer.
Kr. 200,- pr. lag i stafettene.
Etter påmelding dobbel pris.
- 2008/2009-klassen:** Kr 100,- 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 bruker Vipps. Frisinn Sportsklubb # 110015

[Veibeskrivelse](#)



HJERTELIG VELKOMMEN TIL JULESPRINTEN 2018

