FRISINN SPORTSKLUBB - SVØMMEGRUPPEN

Postboks 4342, 4082 Stavanger

Til: Svømmeklubbene
Rogaland Svømmekrets
Stavanger Svømmehall

Stavanger 6. november 2017

Med NSFs godkjennelse og etter NSFs lover og regler har vi gleden av å invitere svømmere født i 2008 og eldre, inkludert masters og funksjonshemmede til:

JULESPRINTEN

ÅPENT STEVNE I HUNDVÅG SVØMMEHALL,
SØNDAG 3. DESEMBER 2017

2008-klassen: Vi ber trenere og ledere om IKKE å melde på utøvere i 2008-klassen som ikke behersker øvelsene. Julesprinten skal være kjekt!! ☺
Deltakelsen for 2008-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 2005, 2006, 2007 og 2008.
1/3 premiering til klassene 2006 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 **onsdag, 28.november 2017**.
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.
2007/2008-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 bruker Vipps. Frisinn Sportsklubb # 110015

Veibeskrivelse

HJERTELIG VELKOMMEN TIL JULESPRINTEN 2017