



## ***INNBYDELSE TIL KRETSMØNSTRING*** **RANDABERG 17. OG 18. JANUAR**

I samarbeid med Rogaland svømmekrets har Randaberg IL Svømmegruppe gleden av å invitere til kretsmønstring i Randaberghallen lørdag 17. og søndag 18. januar 2004.

Kretsmønstring holdes årlig og her kåres kretsens mest allsidige gutt/jente i følgende årsklasser: Gutter: 11-17 år (1993 – 1987)  
Jenter: 11-16 år (1993 – 1988)

Se øvelsesoppsettet hvilke øvelser som er obligatoriske og hvordan kåringen foregår.

**Bassenget:** 25m, 27°C, 6 baner med bølgebrytende baneskiller.

**Tidtaking:** Manuell

**Påmelding:** Elektronisk påmelding (PRIMA-format) sendes til [brit.jane.tolas@sr-bank.no](mailto:brit.jane.tolas@sr-bank.no) innen søndag 11. januar 2004.

Manuell påmelding sendes også på mail innen fredag 9. januar 2004.

Heatlister vil bli lagt ut på [www.svomming.com](http://www.svomming.com) og korreksjoner må sendes innen torsdag 15. januar.

Klubber som innen denne tid ikke har mottatt bekreftelse pr. e-post på påmelding må selv, snarest, melde tilbake om dette.

**Kontaktperson:** Frode Tolås, tlf. 51 72 36 36 (p), 52 02 22 52 (a), 40 85 00 91 (mob)

**Startkontingent:** kr. 200 pr. svømmer (gjelder uansett antall starter). Kr. 100 pr. stafettlag.

Innbetales til konto no. 3230.07.38124 innen 13. januar til adresse under, og merkes med "Kretsmønstring 2004".

Randaberg IL Svømmegruppe  
P.B. 31  
4070 Randaberg

<b>Tidspunkt:</b>	<b>LØRDAG:</b>	<b>SØNDAG:</b>
	Innsvømming.: kl.14:45	Innsvømming: kl. 09:00
	Lagledermøte: kl.15:00	Lagledermøte: kl. 09:15
	Stevnestart: kl.15:45	Stevnestart: kl. 10:00

**ØVELSER LØRDAG:**

ØVELSE		ÅRSKL.
1 400 FRI	JENTER	88-92
2 400 FRI	GUTTER	87-92
3 200 FRI	JENTER	93
4 200 FRI	GUTTER	93
5 200 RYGG	JENTER	88-92
6 200 RYGG	GUTTER	87-92
7 100 RYGG	JENTER	93
8 100 RYGG	GUTTER	93
9 4X100 MEDLEY	JENTER	88-89
10 4X100 MEDLEY	GUTTER	88-89
11 4X50 MEDLEY	JENTER	90-93
12 4X50 MEDLEY	GUTTER	90-93

**ØVELSER SØNDAG:**

ØVELSE		ÅRSKL.
13 100 BUTTERFLY	GUTTER	87-92
14 100 BUTTERFLY	JENTER	88-92
15 50 BUTTERFLY	GUTTER	93
16 50 BUTTERFLY	JENTER	93
17 200 BRYST	GUTTER	87-92
18 200 BRYST	JENTER	88-92
19 100 BRYST	GUTTER	93
20 100 BRYST	JENTER	93
21* 200 MEDLEY	GUTTER	87-92
22* 200 MEDLEY	JENTER	88-92
23* 100 MEDLEY	GUTTER	93
24* 100 MEDLEY	JENTER	93
25 4X100 FRI	GUTTER	88-89
26 4X100 FRI	JENTER	88-89
27 4X50 FRI	GUTTER	90-93
28 4X50 FRI	JENTER	90-93

*Øvelser merket med \* er obligatoriske!*

Alle øvelser merket med stjerne er obligatoriske, dvs. disse øvelsene må svømmes. I tillegg skal tre av de øvrige øvelsene telle i sammendraget, men svømmerne kan stille opp i hvor mange øvelser de vil. Den svømmer som har høyest poengsum sammenlagt i fire øvelser blir kåret til kretsens mest allsidige svømmer i sin klasse. Ved diskvalifikasjon oppnår man 0 poeng på den aktuelle øvelsen

**Premiering:** Hver øvelse: 1, 2 og 3. plass  
 Sammenlagt (4 øvelser): 1. 2. 3. plass.  
 Bestemannspremie: Beste poengsum i hver klasse uansett øvelse.  
 Stafetter: Medaljer til nr. 1, 2, 3  
 HC klasser svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egen resultatklasse.

**Vandrepokal:** Til den klubb som oppnår høyeste sammenlagte poengsum etter NSF's poengberegning for 4 svømmere, gutt eller jente i hver av de 3 yngste årsklasser (93, 92 og 91). 4 øvelser er tellende med 400/200m fri som en av de tellende.

Etter stevnets avslutning blir resultatlister lagt ut på [www.svomming.com](http://www.svomming.com) og resultatfiler sendt pr. E-post til hver enkel klubb

Svømmere, ledere, trenere og dommere ønskes velkommen til Randaberghallen!

Med vennlig hilsen

Randaberg IL Svømmegruppe

Frode Tolås

Oppmann