



## **FRISINN SPORTSKLUBB**

### **SVØMMEGRUPPEN**

Postboks 4342  
4082 Stavanger

Stavanger 1.november 2005

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 4. DESEMBER 2005 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 (min. 3 av hvert kjønn på hvert lag) <u>(Kun 1 lag pr. klubb, pga stramt tidsskjema)</u>	

**Årsklasser:** Jenter og Gutter 1995 og eldre, HC klasser S

**Stevnestart:** kl. 10.00  
**Lagledermøte:** Kl. 09.00  
**Innsvømming:** Kl. 09.00

- Regler:** Stevnet går etter NSF's lover og regler
- Premiering:** 1/3 premiering.  
1995-årsklassen premieres med deltagerpremie
- HC klasse:** HC klassen svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egen resultatklasse.
- Påmeldingsfrist:** Elektronisk påmelding ved bruk av Stevnebørsen eller tilsvarende sendes til: [Kjelljan@online.no](mailto:Kjelljan@online.no). innen fredag 25. november 2005  
Pr. post Innen torsdag 24. november, til:  
Kjell Jan Nådland, Jakob Jåthuns gt 5, 4020 Stavanger,  
eller fax: 51 85 35 61  
**Ingen etteranmeldelser godtas.**  
**Skjema for strykninger sendes klubbene etter påmelding.**  
**Dette returneres på mail så raskt som mulig, eller leveres utfyllt på lagledermøtet kl 09.00**
- Startkontingent:** Kr. 75,- pr. øvelse pr. svømmer,  
Kr. 100,- pr. lag i stafettene
- 1995 årsklassen: Kr 75,- for stevnedeltakelse
- Innbetaling:** Innen fredag 25. november sendes startkontingenten til:  
Frisinn Svømmegruppe  
v/Siv Grønseth  
Heskestadv. 12  
4015 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:** Kjell Nådland, tlf. 913 46 767

*HJERTELIG VELKOMMEN TIL JULESPRINTEN 2005*