



## **FRISINN SPORTSKLUBB SVØMMEGRUPPEN**

Postboks 4342, 4082 Stavanger

Stavanger 3.november 2006

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 3 DESEMBER 2006 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)<br><u>(Kun 1 lag pr. klubb, pga stramt tidsskjema)</u> |                          |

**Årsklasser:** Jenter og Gutter 1996 og eldre, HC klasser S

**Stevnestart:** kl. 10.00  
**Lagledermøte:** Kl. 09.15  
**Innsvømming:** Kl. 09.00

- Regler:** Stevnet går etter NSF's lover og regler
- Premiering:** 1/3 premiering.  
1996-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: [hans.hagenes@gagdata.no](mailto:hans.hagenes@gagdata.no) innen fredag 24. november 2006
- Ingen etteranmeldelser godtas.**  
**Strykninger sendes på mail så raskt som mulig, eller leveres skriftlig på lagledermøtet kl 09.15**
- Startkontingent:** Kr. 75,- pr. øvelse pr. svømmer,  
Kr. 150,- pr. lag i stafettene
- 1996 årsklassen: Kr 75,- for stevnedeltakelse
- Innbetaling:** Innen fredag 24. 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 påmeldinger:** Hans Hagenes tlf: 928 11 685

***HJERTELIG VELKOMMEN TIL JULESPRINTEN 2006***