



SSC rekruttstevne i Hetlandshallen

Lørdag 24. mai 2014



INVITASJON TIL SSC REKRUTTSTEVNE I HETLANDSHALLEN

Med NSF's godkjenning har Stavanger Svømme Club gleden av å invitere til rekruttstevne 24. mai 2014 i Hetlandshallen i Stavanger.

- Tidspunkt:** Lørdag 24. mai 2014
Innsvømming - kl. 11.00
Stevnestart - kl. 11.45
Stevneslutt ca. kl. 16:00
Vi tar forbehold om endring av starttidspunkt ved stor deltagelse.
- Bassenget:** 25 meter ferskvann, 27 grader med 5 baner og bølgedempende baneskillere.
- Tidtaking:** Manuell
- Premiering:** Premie til alle deltakere.
- Påmelding:** **Frist: tirsdag 20. mai 2014.** Sendes elektronisk i NSF standard påmeldingsformat (uni_p/prima) til Øyvind Sigvaldsen:
oyvind@stavangersvommeclub.no
Stevneoppsett for Victoria kan lastes ned fra våre nettsider.
Heatlister legges ut på <http://www.stavangersvommeclub.no> fredag 23. mai.
- Etterpåmelding:** Ved ledig plass i heat mot dobbel startkontingent.
- Klasser:** Alle deltakere må være 8 år inneværende år (født 2006 eller tidligere) iht svømmebestemmelsene for uapproberte stevner. Stafett en klasse.
- Startkontingent:** Kr. 100,- pr. deltaker uansett antall øvelser. Etterpåmeldinger faktureres med dobbel startkontingent Kr. 200,- **Betaling sendes samtidig med påmeldingen til: Stavanger SvømmeClub, postboks 151, 4001 Stavanger, Bankgiro: 3201.44.38873**
- Lagledermøte:** Kort info møte kl. 11:15.
- Servering:** Åpen cafeteria under hele stevnet.
- Spørsmål:** Eventuelle spørsmål rettes til Øyvind Sigvaldsen på email:
oyvind@stavangersvommeclub.no


ConocoPhillips


Sandnes Sparebank


SPORT
- litt mer personlig




aktiv
TRENINGSSENTER


Cypher AS


STAVANGER
ARTISTBYRÅ


NB BYGGTEAM AS


subsea 7



SSC rekruttstevne i Hetlandshallen

Lørdag 24. mai 2014



Øvelsesoppsett:

Øvelse 1-2:	25 meter bryst	jenter/gutter
Øvelse 3-4:	25 meter fri	jenter/gutter
Øvelse 5-6:	25 meter rygg	jenter/gutter
Øvelse 7-8:	25 meter butterfly	jenter/gutter
Øvelse 9-10:	100 meter fri	jenter/gutter
PAUSE 20 minutt.		
Øvelse 11-12:	50 meter bryst	jenter/gutter
Øvelse 13-14:	50 meter rygg	jenter/gutter
Øvelse 15-16:	50 meter fri	jenter/gutter
Øvelse 17-18:	100 meter medley	jenter/gutter
Øvelse 19:	4x50 meter stafett	mix

NB! Maks 3 øvelser pr. deltaker (utenom stafett)

Stavanger Svømme Club ønsker trenere, svømmere, foreldre og alle andre svømmeinteresserte velkommen til stevnet.

Kaféen vil være åpen under hele stevnet med servering av både varmt og kaldt.

Vel møtt i Hetlandshallen!!!


ConocoPhillips


Sandnes Sparebank


- litt mer personlig


bp


aktiv
TRENINGSSENTER


Cypher AS


STAVANGER
ARTISTBYRÅ


NB BYGGTEAM AS


subsea 7