



Sandnes Svømme-
og Livrednings Klubb



SANDNESSPRINTEN 2010

10. og 11. April

Med NSF'S godkjenning og i henhold til NSF's regler og lover har Sandnes Svømme- og Livredningsklubb gleden av å invitere til åpent stevne – SANDNESSPRINTEN 2010.

Stevnet finner sted i Giskehallen i Sandnes lørdag 10. April og søndag 11. April 2010.

- Basseng:** 25 meter, 5 baner med bølgebrytende baneskillere
- Tidtaking:** Elektronisk tidtaking med manuell back-up.
- Lagledermøte:** Kun lørdag kl 10.00
- Lørdag:** Innsvømming klokken 10.00, stevnestart kl 11.00
- Søndag:** Innsvømming kl 10.00, stevnestart kl 11.00
- Premiering:** 1/3 dels premiering i hver klasse for årsklasse 99 o. e. Deltakerpremie for Årsklassene 98 – 00.
Ekstra premie sammenlagt på alle 50 meter øvelsene. Høyeste poengsum for hhv damer og herrer premieres med gavekort.
1.premie kr 750,- 2.premie kl 500,- 3.premie kr 350,-
Gavekort må tas ut i varer hos SWIMSHOP Rogaland på stevnedagen
- Klasser:** HC klassen svømmer sammen med funksjonsfriske, men premieres i egne klasser.
Sandnessprinten er også åpen for Mastersvømmere i alle øvelser.
- Startkontingent:** Kr 75,- pr individuelle øvelse og kr 150,- pr lag.
Kr 75,- pr deltaker for årsklasse 2000.
- Startkontingent innbetales samlet for hver klubb til konto 3201.20.22130 innen 6. April 2010 og merkes "Sandnessprinten 2010 – klubb.."
- Påmelding:** Elektronisk påmelding sendes til hans.hagenes@gagdata.no innen tirsdag 30. Mars, klokken 24:00.

Spørsmål i forbindelse med stevnet kan sendes som e-mail til Anette.vik@lyse.net eller mobil telefon nr. 480 87924.



SANDNESSPRINTEN 2010

10. og 11. april

Øvelser:

Lørdag, 10. April:

1. 100 meter fri, herrer
2. 100 meter fri, damer
3. 50 meter butterfly, herrer
4. 50 meter butterfly, damer
5. 4x50 meter fri, herrer
6. 4x50 meter fri, damer

PAUSE

7. 100 meter medley, herrer
8. 100 meter medley, damer
9. 100 meter bryst, herrer
10. 100 meter bryst, damer
11. 50 meter rygg, herrer
12. 50 meter rygg, damer

Søndag, 11. April:

13. 100 meter butterfly, damer
14. 100 meter butterfly, herrer
15. 50 meter bryst, damer
16. 4x50 meter bryst, damer
17. 4x50 meter bryst, herrer

PAUSE

18. 50 meter bryst, herrer
19. 100 meter rygg, damer
20. 100 meter rygg, herrer
21. 50 meter fri, damer
22. 50 meter fri, herrer

Utdeling av sammenlagtpremier vil bli foretatt umiddelbart etter øvelse 22.

Premier i hver øvelse vil bli utdelt så fort resultatene er tilgjengelige på eget premiebord i hallen.