



Välkomna till vår maskot Flip's tävling Utmanaren 1 i Sydpoolen, Södertälje Torsdagen den 20 februari 2020

Insläpp:	Från kl. 17.00
Inträde:	50:-/familj inkl. en lott.
Samling:	Kl. 17.15 hos din tränare på förutbestämd plats
Insim från:	Kl. 17.30
Tävlingsstart:	Kl. 18.00
Uppvisningsheat för simskola:	Kl. 18.00 startar vi med uppvisningssim för simskola på kantbana 8. Anmälan via tränarna vid borden, samling på plats för simskolan kl. 17.30
Anmälan:	Görs vid ankomst vid borden för anmälan. Alla anmälningar lämnas till sekretariatet senast 17.30.
Startlista:	Får alla tränare under insimmet, samt sätts upp på väggen
Deltagarpris:	Alla deltagare får ett deltagarpris.
Prisutdelning:	Pris till simmare som klarar medaljtiden. Prisutdelning sker med en grens förskjutning. Vår fina maskot Flip delar ut priser och kramar!
Lagkapp:	Lagkappen är öppen för alla åldrar. Sätt ihop ett lag och simma!

Grenordning:

Simsätt

1. **ELITHEATET 50m**
2. 25m Uppvisning Simskola
3. 4x50 Lagkapp



		Medaljtider:
Rekommenderas för Fisken, Hajen, Teknik		brons/silver/guld
4.	25m frisim flickor och pojkar	29 / 26 / 23
5.	50m frisim flickor och pojkar	49 / 45 / 41
6.	25m ryggsim flickor och pojkar	32 / 29 / 26
7.	50m ryggsim flickor och pojkar	56 / 51 / 47
Rekommenderas för Teknik, Simiaden, Para		brons/silver/guld
8.	100m medley flickor och pojkar	2:00 / 1:50 / 1:40
9.	100m frisim flickor och pojkar	1:35 / 1:25 / 1:15
10.	100m ryggsim flickor och pojkar	1:45 / 1:35 / 1:25

Alla som vill får vara med!
All vanlig träning i stora tävlingsbassängen utgår på grund av tävlingen.
Om man inte vill vara med så är man ledig denna kväll.
Undervisningsbassängens lektioner simmar på som vanligt.

Välkomna!
Södertälje Simsällskap