

Välkomna till Utmanaren 3 i Sydpoolen, Södertälje

Tisdagen den 15 oktober 2019



- 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.
- Lagkapp:** Lagkappen är öppen för alla åldrar. Sätt ihop ett lag och simma!

Grenordning:

	Simsätt	Medaljtider:
1.	25m Uppvisning Simskola	
2.	4x50 Lagkapp	
	Rekommenderas för Fisken, Hajen, Teknik	brons/silver/guld
3.	25m frisim flickor	29 / 26 / 23
4.	25m frisim pojkar	29 / 26 / 23
5.	50m frisim flickor	49 / 45 / 41
6.	50m frisim pojkar	49 / 45 / 41
7.	25m ryggsim flickor	32 / 29 / 26
8.	25m ryggsim pojkar	32 / 29 / 26
9.	50m ryggsim flickor	56 / 51 / 47
10.	50m ryggsim pojkar	56 / 51 / 47
	Rekommenderas för Teknik, Simiaden, SPF	brons/silver/guld
11.	100m medley flickor	2:00 / 1:50 / 1:40
12.	100m medley pojkar	2:00 / 1:50 / 1:40
13.	100m frisim flickor	1:35 / 1:25 / 1:15
14.	100m frisim pojkar	1:35 / 1:25 / 1:15
15.	100m ryggsim flickor	1:45 / 1:35 / 1:25
16.	100m ryggsim 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

Välkomna till Utmanaren 3 i Sydpoolen, Södertälje

Tisdagen den 15 oktober 2019



- 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.
- Lagkapp:** Lagkappen är öppen för alla åldrar. Sätt ihop ett lag och simma!

Grenordning:

	Simsätt	Medaljtider:
1.	25m Uppvisning Simskola	
2.	4x50 Lagkapp	
	Rekommenderas för Fisken, Hajen, Teknik	brons/silver/guld
3.	25m frisim flickor	29 / 26 / 23
4.	25m frisim pojkar	29 / 26 / 23
5.	50m frisim flickor	49 / 45 / 41
6.	50m frisim pojkar	49 / 45 / 41
7.	25m ryggsim flickor	32 / 29 / 26
8.	25m ryggsim pojkar	32 / 29 / 26
9.	50m ryggsim flickor	56 / 51 / 47
10.	50m ryggsim pojkar	56 / 51 / 47
	Rekommenderas för Teknik, Simiaden, SPF	brons/silver/guld
11.	100m medley flickor	2:00 / 1:50 / 1:40
12.	100m medley pojkar	2:00 / 1:50 / 1:40
13.	100m frisim flickor	1:35 / 1:25 / 1:15
14.	100m frisim pojkar	1:35 / 1:25 / 1:15
15.	100m ryggsim flickor	1:45 / 1:35 / 1:25
16.	100m ryggsim 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