



INBJUDAN TILL KM 2 & MEDLEYCUPEN (MC)

Lördagen den 16 april 2016

TÄVLINGSTIDER: Preliminära tävlingstider finns i grenordningen nedan. Insimning inför 400 frisim kan ske i träningsbassängen mellan klockan 07.30 – 08.00

Simmarna i medleycupen kan simma in i motionsbassängen mellan kl 8.00 – 9.00

Prel tider			Guld	Silver	Brons
08.10	1.	400 frisim Flickor	KM -	-	-
08.45	2.	400 frisim Pojkar	KM -	-	-
09.15	3.	50 frisim FI/Po	MC 50.0	55.0	1.00.0
09.30	4.	50 fjärilsim Flickor	KM -	-	-
09.40	5.	50 fjärilsim Pojkar	KM -	-	-
09.50	6.	25 bröstsim FI/Po	MC 28.0	31.0	34.0
10.05	<i>Prisutdelning medleycupen för 50 fr och 25 br</i>				
10.15	7.	100 ryggsim Flickor	KM -	-	-
10.30	8.	100 ryggsim Pojkar	KM -	-	-
10.40	9.	25 ryggsim FI/Po	MC 26.0	29.0	32.0
10.55	10.	200 fjärilsim Flickor	KM -	-	-
11.05	11.	200 fjärilsim Pojkar	KM -	-	-
11.15	12.	25 fjärilsim FI/Po	MC 27.0	30.0	35.0
		13. Masters	KM -	-	-
11.25	<i>Prisutdelning medleycupen för 25 ry och 25 fj</i>				

Anmälan sker till Din tränare eller till kansliet (info@lass.se) senast tisdag den 12 april
Har Du några frågor? Prata med Din tränare eller ring LASS kansli tel. 13 96 08.

OBS Avanmälningar till din tränare eller till martin@lass.se senast 07.30 den 16 april

Information Medleycupen

I medleycupen tävlar du mot dina egna simtider. Priser delas ut till de som klarar tiderna för varje sträcka. Du kan vinna respektive pris en gång, därefter kan du vara med för att förbättra din tid eller tävla vidare vid KM. Grenordningen består alltid av 50 frisim, 25 bröstsim, 25 ryggsim och varannan gång av 75 medley (utan fjärilsim) respektive 25 fjärilsim.

Klassindelning KM (kalenderår gäller)

Ungdom (12 år och yngre samt 13-16 år), Junior (17-20 år), Senior (21 år och äldre)
Masters 25 år och äldre (eget heat i enskild gren vid rekordförsök eller stort deltagarantal)

KM poängjakt (FINA-poäng i varje enskild simmad gren) för åldersklasserna

10 år och yngre, 11 år, 12 år, 13 år, 14 år, 15 år, 16 år och äldre.

Prisutdelning KM

Vid föreningens årsmöte delas det ut plaketter till klubbmästarna samt pris i KM poängjakt till den pojke och flicka med flest poäng totalt i respektive åldersklass.

Välkommen & Lycka till!