



ÄLMHULTS SIMSÄLLSKAP

Inbjuder till

UTMANAREN





Älmhults SS bjuder härmed in till terminens första Utmanar-tävling. Detta är en nybörjar-tävling där vi endast simmar mot oss själva. Vi har stipulationstider som vi följer där man tar olika Pokaler när man har slutfört Brons-tider/Silver-tider/Guld-tider för respektive pokal.

Datum	Måndag den 2 Oktober <i>Detta är istället för träningen vi har på måndagar.</i>
Insim	kl. 16.30
Tävlingsstart	kl.17.30
Åldersklass	Alla är välkomna!
Grenordning	Se nästa sida
Anmälan	Eran tränare kommer att anmäla er på de sträckor som passar bäst. Har ni några funderingar eller frågor, kontakta respektive tränare.
Strykning	Om ni inte kan vara med, kontakta er tränare omgående
Att ha med	-Badkläder (gärna dubbel uppsättning om man har) -ÄSS-badmössa (måste om man har långt hår) -Simglasögon -ÄSS-kläder (eller en tröja att ha på sig medans man väntar) -Badtofflor, golvet kan vara kallt -Dubbel uppsättning av handdukar -Hänglås -Vattenflaska



Gren Distans & klass

1. 100 Medley Mix
2. 25 Ryggsim Mix
3. 50 Ryggsim Mix
4. 100 Ryggsim Mix
5. 25 Bröstsims Mix
6. 50 Bröstsims Mix
7. 100 Bröstsims Mix
8. 25 Fjärilsims Mix
9. 50 Fjärilsims Mix
10. 25 Frisims Mix
11. 50 Frisims Mix
12. 100 Frisims Mix

POKAL 3	Guld	200 m medley 3.10 min.
		50 m fjärilsim 40 s.
		100 m bröstsim 1.35 min.
		100 m crawl 1.15 min.
		100 m ryggsim 1.25 min.
	Silver	200 m medley 3.25 min.
		50 m fjärilsim 46 s.
		100 m bröstsim 1.45 min.
		100 m crawl 1.25 min.
		100 m ryggsim 1.35 min.
	Brons	Genomföra 200 m medley regelrätt
		50 m fjärilsim 53 s.
		100 m bröstsim 1.55 min.
		100 m crawl 1.35 min.
		100 m ryggsim 1.45 min.
POKAL 2	Guld	100 m medley 1.40 min.
		25 m fjärilsim 22 s.
		50 m bröstsim 51 s.
		50 m crawl 41 s.
		50 m ryggsim 47 s.
	Silver	100 m medley 1.50 min.
		25 m fjärilsim 25 s.
		50 m bröstsim 55 s.
		50 m crawl 45 s.
		50 m ryggsim 51 s.
	Brons	Genomföra 100 m medley regelrätt
		25 m fjärilsim 28 s.
		50 m bröstsim 58 s.
		50 m crawl 49 s.
		50 m ryggsim 56 s.
POKAL 1	Guld	Genomföra 25 m fjärilsim
		25 m bröstsim 28 s.
		25 m crawl 23 s.
		25 m ryggsim 26 s.
	Silver	Genomföra 20 m fjärilsim
		25 m bröstsim 31 s.
		25 m crawl 26 s.
		25 m ryggsim 29 s.
	Brons	Genomföra 15 m fjärilsim
		Genomföra 25 m bröstsim
		Genomföra 25 m crawl
		Genomföra 25 m ryggsim