

Södertörns Simsällskap

GLÄDJE - GEMENSKAP - HÅLLBART - MOD



PM Sarah Sjöström meet

Södertörns Simsällskap hälsar Er välkomna till Torvalla simhall
11-12 februari

Tävlingsplats	Torvalla simhall, Dalarövägen 66, 136 45 Handen
Datum	Lördag 11-söndag 12 februari
Tider	Lördag pass 1: Insim 08:00-08:50. Tävlingsstart 09:00 Lördag pass 2: Insim 14:00-14:50. Tävlingsstart 15:00 Söndag pass 1: Insim 08:00-08:50. Tävlingsstart 09:00 Söndag pass 2: Insim 14:00-14:50. Tävlingsstart 15:00
Omklädning	Omklädning sker i Torvalla simhalls omklädningsrum. Ta med hänglås för att låsa skåpen. Inga ytterskor får användas inne i simhallen.
Startlista	Startlistan är publicerad på www.livetimeing.se
Strykningar	Strykningar lämnas (via tränarappen eller separat blankett som hämtas i sekretariatet) in senast en (1) timme före tävlingspassets start. Lagkappsuppställningar/ändringar skall lämnas in via tränarappen senast en (1) timme innan tävlingspassets start. Inloggningsuppgifter till tränarappen mejlas till deltagande klubbar inför tävlingen. Strykning därefter eller DNS debiteras en avgift av 300 per start.
Föräldrarsim	Anmälan till gren nr 7 tas emot i sekretariatet under insimmet.
Prisutdelning Dag 1	Alla simmare kommer att få en medalj. Prisutdelning sker under första pausen efter gren 4 för alla deltagare. De simmare som endast tävlar pass 2 hämtar sin medalj vid sekretariatet under pass 2.
Prisutdelning Dag 2	Sker efter gren 8, 16, 23 och 30.

Nya grenar	Gren 5 och 10 startar från startpallen. Om man behöver låna fenor så prata med Daniel Ekberg på plats. Gren 9 startar med en ryggsimsstart.
Försäljning	Södertörns simshop kommer att vara öppen. Torvallas Café säljer mat och dryck.
Heatlistor	Varje klubb kan hämta heatlistor vid sekretariatet ca 30 min tävlingsstart. Heatlistor kommer även att publiceras på www.livetiming.se
Upplysningar	Susie Moonan, tavling@sodertornsim.se
Avsim	Det finns möjligheter till avsim i undervisningsbassängen
Learnmöte	Kl 08:00 lördag och söndag vid "plaskbassängen"
Grenordning	Se sista sidan
Hjälp	Vi söker banhjälp under lördagens tävling. Ingen förkunskap eller erfarenhet krävs. Mail tavling@sodertornsim.se om du kan hjälpa till.



	Dag 1, nya roliga grenar med enklare regelverk
Gren	Pass 1
101	25 fjärilsim pojkar och flickor
102	50 fjärilsim pojkar och flickor
103	25 frisim pojkar och flickor
104	50 frisim pojkar och flickor med max 40 armtag
	Pause och prisutdelning 20 min
105	25 kick med fenor pojkar och flickor (medtag egna fenor eller låna av oss på plats)
106	100 medley pojkar och flickor
107	25 valfritt simsätt för föräldrar som vågar (anmälan tas emot på plats)
108	4x25 medley pojkar och flickor

Pass 2

109	25 ryggsims benspark pojkar och flickor
	Pause 10 min
110	25 ryggsim pojkar och flickor
111	50 ryggsim pojkar och flickor
112	25 bröstsim pojkar och flickor
113	50 bröstsim pojkar och flickor
114	100 frisim med fenor pojkar och flickor
	Pause 5 min
115	4x25 frisim med badmössa (växlingen sker genom att en badmössa som transporteras på huvudet mellan deltagarna byter plats mellan sträckorna)

	Dag 2, vanligt ordinarie regelverk
Gren	Pass 3
201	100 fjärilsim damer
202	100 fjärilsim herrar
203	50 fjärilsim 12 år oy mixed
204	400 frisim damer
205	400 frisim herrar
206	200 ryggsim damer
207	200 ryggsim herrar
208	200 ryggsim 12 år oy mixed
	Pause och prisutdelning 20 min
209	200 bröstsim damer
210	200 bröstsim 12 år oy mixed
211	200 bröstsim herrar
212	100 frisim damer
213	100 frisim 12 år oy mixed
214	100 frisim herrar
215	400 medley damer
216	400 medley herrar
	Prisutdelning

Pass 4

217	200 fjärilsim damer
218	200 fjärilsim herrar
219	100 ryggsim damer
220	100 ryggsim herrar
221	100 ryggsim 12 år oy mixed
222	800 frisim damer (max 2 heat)
223	800 frisim herrar (max 2 heat)
	Pause och prisutdelning 20 min
224	200 medley damer
225	200 medley herrar
226	200 medley 12 år oy mixed
227	100 bröstsim damer
228	100 bröstsim herrar
229	100 bröstsim 12 år oy mixed
230	200 frisim damer
231	200 frisim herrar
232	200 frisim 12 år oy mixed
	Prisutdelning