

★ Sprint KM och familjesim ★

Datum: Lördagen den 14/12

Insim: 07.30-08:30 (Insläpp från 07:00)

Luciatåg: 08:35-ca 08:50


Tävling: 09:00-ca 12:00

Hur går det till?

Den som har bästa sammanlagda poäng på de 5 simsätten (Fjärilsim, Ryggsim, Bröstsims, Frisim och Kick) blir Sprintklubbmästare. Poängen räknas likadant som World Aquatics-poäng med skillnaden att 1000 poäng = bästa tid på sprint KM från 2010 och framåt (för Herr respektive Dam - i Masters utgår 1000 poäng från bästa tid för Damer). Det är alltså möjligt att få mer än 1000 poäng/gren. Alla grenar simmas i klasserna Dam, Herr och Masters

Grenordning:

1. 25m Fjärilsim, Herrar
2. 25m Fjärilsim, Damer
3. 25m Fjärilsim, Masters
4. 25m Ryggsim, Herrar
5. 25m Ryggsim, Damer
6. 25m Ryggsim, Masters
7. 25m Bröstsims, Herrar
8. 25m Bröstsims, Damer
9. 25m Bröstsims, Masters
10. 25m Frisim, Herrar
11. 25m Frisim, Damer
12. 25m Frisim, Masters
13. 25m Kick, Herrar
14. 25m Kick, Damer
15. 25m Kick, Masters
16. 3x50m Familjesim, valfritt simsätt Minst en förälder i varje lag Segrare blir familjeklubbmästare. Det lottas också ut ett pris.



Anmälan: görs genom att svara på kallelsen som går ut på SportAdmin. För er som ej simmar aktivt i LASS och inte fått kallelse, sker anmälan via mail till tavling@lass.se.

Anmälan till familjelagkapp: görs genom att maila tavling@lass.se senast tisdagen den 10 december. Ange efternamn samt vilka som deltar och i vilken ordning ni önskar simma.

Startlista/anmälningslista: hittar du på www.lass.se (från och med torsdag den 12 december)

Kickregler: Vid 25m kick är det tillåtet att kicka antingen under eller vid vattenytan (mage, sida eller rygg). Armarna ska vara ovanför huvudet och får inte användas till framåtdrivande rörelser. Starten sker från startpall och målgång sker med två händer mot tidtagarplattan.

Luciatåg: Simmare i Simgrupp 1, 2, 3, Top 1, 2, 3, Aktiv 1, 2, Allround 1, 2, 3 deltar i luciatåget. Info om detta skickas ut separat.

Callroom: Simmare i Medley, Allround 1, och Simgrupp 1 ska gå via callroom för att komma till start. Detta då det saknas en del tränare och vi gärna vill undvika att ha föräldrar på bassängkanten. I callroom bli man hänvisad fram till sin bana i rätt tid och behöver inte oroa sig för det. Callroom hittar ni under läktaren på långsidan, se skyltar.

Heatpriser: lottas ut till en bana i varje heat.

Har Du några frågor? Prata med Din tränare, maila tavling@lass.se, eller ring LASS kansli tel. 13 96 08.

VÄLKOMMEN OCH LYCKA TILL !

