

# Varmt välkomna till KM 7e December

## Inbjudna grupper

Tekniksim, Medley, Simiaden, Sum-sim, Utmanaren, SM-Grupp, DM grupp, Masters

Insim: 14:30

Start: 15:30

Förväntad slut: 18:00

Anmälan: Sker genom följande google formulär senast måndag 2e december kl 12:00.

<https://forms.gle/uL9BBirbAUzgoqBn9>

Notera att träningen den 7e december utgår.

1. 25 Frisim mix (Tekniksim)
2. 50 frisim damer- ranking till lagkapper + skins
3. 50 frisim herrar- ranking till lagkapper + skins
4. 25 ryggsim (Tekniksim)
5. 25 bröstsim (Tekniksim)
6. 25 UV damer
7. 25 UV herrar
8. 50 Bröstsim damer
9. 50 bröstsim herrar
10. 50 ryggsim damer
11. 50 ryggsim herrar
12. 50 fjärilsim damer
13. 50 fjärilsim herrar
- Paus 20 min (fika lussebullar) + prisutdelning tekniksim
14. Skins herrar frisim åldersklasser 6/4/2- 3 min intervall (13-14,15-16,17 o ä)
15. Skins damer frisim åldersklasser 6/4/2- 3 min intervall (13-14,15-16,17 o ä)
- Paus 15 min
16. Familjelagkapp 3\*50 frisim
17. Föreningslagkapp (Simmarlag **vs** Styrelselag **vs** Tränarlag **vs** Instruktorlag) 4\*50 frisim.
18. Paus 5 min
19. Simmarlagkapp (alla kommer simma som simmat 50 frisim i mixade jämna lag)
20. Prisutdelning

**Varmt välkomna in med era anmälningar till en riktigt  
rolig lördag 😊**