



INBJUDAN TILL SPRINT KM & FAMILJESIM

DAG: LÖRDAGEN DEN 16 DECEMBER

INSIM: 08.00 TÄVLING: 09.15

Insläpp från 07.30

OBS: Endast en klass.

Den som har bästa sammanlagda poäng på de 5 simsätten blir Sprintklubbmästare. Poängen räknas likadant som AQUA-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.

Individuell anmälan görs genom den utskickade kallelsen på SportAdmin. Laganmälan görs till tavling@lass.se senast onsdag 13/12

Startlista/anmälningslista hittar du på www.lass.se (från och med torsdag den 14 december)

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.

Vid frågor, kontakta din tränare eller LASS kansli på 013-139608 eller info@lass.se

VÄLKOMMEN OCH LYCKA TILL!



Grenordning

- | | | | |
|-----|------------------------------------|-------------------------------|--|
| 1. | 25m Fjärilsim, Herrar | Endast en klass | KM |
| 2. | 25m Fjärilsim, Damer | Endast en klass | KM |
| 3. | 25m Fjärilsim, Masters | Endast en klass | KM |
| 4. | 25m Ryggsim, Herrar | Endast en klass | KM |
| 5. | 25m Ryggsim, Damer | Endast en klass | KM |
| 6. | 25m Ryggsim, Masters | Endast en klass | KM |
| 7. | 25m Bröstsим, Herrar | Endast en klass | KM |
| 8. | 25m Bröstsим, Damer | Endast en klass | KM |
| 9. | 25m Bröstsим, Masters | Endast en klass | KM |
| 10. | 25m Frisim, Herrar | Endast en klass | KM |
| 11. | 25m Frisim, Damer | Endast en klass | KM |
| 12. | 25m Frisim, Masters | Endast en klass | KM |
| 13. | 25m Kick, Herrar | Endast en klass | KM |
| 14. | 25m Kick, Damer | Endast en klass | KM |
| 15. | 25m Kick, Masters | Endast en klass | KM |
| 16. | 3x50m Familjesim, valfritt simsätt | Minst en förälder i varje lag | Efter lagkappen lottas det ut pris till ett av lagen |

