

# TISDAGSRACET

## 16 JUNI 2026

### *Välkommen att delta i Tisdagsracet!*

- Plats:** Lugnets 50m bassäng utomhus.
- Datum:** Tisdag 16 juni 2026.
- Tider:** Insim börjar 17:10 och start är 18:00
- Tävlingsregler:** Tävlingen är sanktionerad enlighet med FINAs tävlingsregler.
- Öppen klass där alla får delta. Resultaten redovisas i placerings ordning. 12 år och yngre (försättningstävling) där simmas grenar mixade (killar och tjejer ihop). Resultaten redovisas i bokstavsordning utan placering. I klassen 12 och yngre sker endast diskvalifikationer vid stora regelfel dvs. grov tjuvstart, felaktigt simsätt (simma frisim när det är bröst), dra i linan.
- Funktionärer:** Vi behöver funktionärshjälp av alla utbildade samt hjälp med att iordningsställa bassängen för att tävla.
- After Swim** Efter tävlingen tänder vi grillarna så tar med er något att grilla och äta efter tävlingen.
- Anmälan:** Anmälan görs via bokningssidan senast den 9/6.

### Grenar:

Det finns 4 block att simma. Varje block består av 3 distanser. Varje simmare kan simma max 3 distanser. Tränarna kommer överens med simmarna vilka distanser som simmarna anmäler sig på.

### Grenordning:

|         | Gren  | Distans      | Kön              |
|---------|-------|--------------|------------------|
| Block 1 | 1+2   | 50m ryggsim  | Flickor + Pojkar |
|         | 3     | 50m ryggsim  | Mix ♀♂           |
|         | 4+5   | 100m ryggsim | Flickor + Pojkar |
|         | 6+7   | 200m distans | Flickor + Pojkar |
|         |       | Paus         |                  |
| Block 2 | 8+9   | 50m frisim   | Flickor + Pojkar |
|         | 10    | 50m frisim   | Mix ♀♂           |
|         | 11+12 | 100m frisim  | Flickor + Pojkar |
|         | 13+14 | 200m distans | Flickor + Pojkar |
|         | 15+16 | 400m distans | Flickor + Pojkar |
| Block 3 |       | Paus         |                  |
|         | 17+18 | 50m bröst    | Flickor + Pojkar |
|         | 19    | 50m bröst    | Mix ♀♂           |
|         | 20+21 | 100m bröst   | Flickor + Pojkar |
|         | 22+23 | 200m distans | Flickor + Pojkar |
| Block 4 |       | Paus         |                  |
|         | 24+25 | 50m fjärl    | Flickor + Pojkar |
|         | 26+27 | 100m distans | Flickor + Pojkar |
|         | 28+29 | 200m distans | Flickor + Pojkar |