

SÖNDAGSRACET 9 NOVEMBER 2025

Välkommen att delta i Söndagsracet!



Datum: Söndag 9 november 2025.

Tider: Insim börjar 17:00 och start är 17:45

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 (samma frisim när det är bröst), dra i linan.

Funktionärer: Vi behöver funktionärshjälp av alla utbildade samt hjälp med att iordningsställa bassängen för att tävla.

Anmälan: Anmälan görs via bokningssidan **senast den 2/11**. Din tränare kommer att ha en dialog med simmarna om vilka grenar som passar att simma.

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		50m ryggsim	Flickor + Pojkar + mix
		100m ryggsim	Flickor + Pojkar + mix
		200m ryggsim	Flickor + Pojkar + mix
		Paus	
Block 2		50m frisisim	Flickor + Pojkar + mix
		100m frisisim	Flickor + Pojkar + mix
		200m frisisim	Flickor + Pojkar + mix
		Paus	
Block 3		50m bröst	Flickor + Pojkar + mix
		100m bröst	Flickor + Pojkar + mix
		200m bröst	Flickor + Pojkar + mix
		Paus	
Block 4		50m fjärl	Flickor + Pojkar + mix
		100m distans	Flickor + Pojkar + mix
		200m distans	Flickor + Pojkar + mix