



Stockholmpolisens IF Simförening

UTMANAREN

Datum: 9 februari

Plats: Skärholmens simhall

Adress:

Närmsta tunnelbanestation är Skärholmen T bana

16:15-16:30 Samling i entrén / anmäl närvaro till tränare

16.30-16:50 Insläpp och Insim (man får ej gå och byta om innan 16:30)

17.00 Tävlingsstart

Anmälan om deltagande görs genom att svara kallelse till tävlingen.

Man svarar bara **JA** eller **NEJ** (lämna inga kommentarer) **senast den 2/2 16:00**

Utmanargrupperna, TM2 och Swimopen får tävla i max 2 grenar + 1 fjäril

Hajen och TM yngre och äldre får tävla i max 2 grenar

Tränaren bestämmer sedan (i samråd med simmaren) och anmäler vilka grenar simmaren ska tävla i

Pokalutdelning görs vid respektive grupps terminsavslutning.

OBS! Ny grenordning

Grenordning		Bronstid	Silvertid	Guldtid	
1	25 ryggsim	Genomföra	29:00	26:00	
2	25 bröstsim	Genomföra	31:00	28:00	
3	25 frisim	Genomföra	26:00	24:00	
4	25 fjäril	28:00	26:00	24:00	
Kort paus					
5	100 medley	Genomföra	1:52:00	1:42:00	
6	50 ryggsim	56:00	52:00	48:00	
7	50 bröstsim	1:00:00	57:00	53:00	
8	50 frisim	50:00	46:00	43:00	
9	50 fjäril	55:00	50:00	45:00	
Kort paus					
10	200 medley	Genomföra	3:30:00	3:15:00	
11	100 ryggsim	1:50:00	1:40:00	1:30:00	
12	100 bröstsim	1:55:00	1:45:00	1:40:00	
13	100 frisim	1:35:00	1:25:00	1:20:00	