



Stockholmspolisens IF Simförening

UTMANAREN

Datum: 20 april

Plats: Skärholmens simhall

Närmsta tunnelbanestation är Skärholmen T bana

16.15 Insläpp för DELTAGARNA

Avprickning hos tränarna inne i simhallen

16:30-16:50 INSIM

16:50 Insläpp för ÅSKÅDARE

Vänligen respektera detta och gå inte in tidigare...

17.00 TÄVLINGSTART

*Nya
Rutiner*

Anmälan om deltagande görs genom att svara på kallelsen till tävlirgen.

Man svarar bara **JA** eller **NEJ** (lämna inga kommentarer) **senast den 9 april**

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

Hajen och TM grupperna får tävla i max 2 grenar

Tränaren bestämmer och anmäler i vilka grenar simmaren ska tävla.

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

Pokalutdelning görs vid respektive grupps terminsavslutning.