



# *FREMEK OPEN*

## *INBJUDAN*

*28 april 2019*

*Tegnérhallen, Tegnérgatan 20, Säffle*

Simsätt och distanser						
Klass P / F	Född	Frisim	Bröstsims	Ryggsim	Fjärilsim	Medley
Öppen klass		50m / 400m				
15 år o.äldre	2004 & tidigare	100m	100m	100m	100m	200m
13-14 år	2006-2005	100m	100m	100m	100m	200m
11-12 år	2008-2007	100m	100m	100m	50m	100m
10 år o.yngre	2009 & senare	100m	50m	50m	25m	100m
*Lag 12 år o.ä. mixed - valfritt antal pojkar/flickor				4x50m frisimsbenspark med platta		
*Lag 11 år o.y. mixed - valfritt antal pojkar/flickor				4x25m frisimsbenspark med platta		

*Välkomna till Säffle!*





## *Säffle Simsällskap inbjuder härmed till Fremek Open!*

*Tegnérhallen den 28 April, 2019*

**TÄVLINGSPLATS** Tegnérhallen, Tegnérgatan 20, Säffle  
**BASSÄNG** 25m 6 banor med eltidtagning  
**DATUM** 28 April 2019

<b>TÄVLINGSTIDER</b>	<b>Pass/Dag</b>	<b>Insim</b>	<b>Tävlingsstart</b>
	Pass 1 Söndag 28 April	09.00-09.45	10.00
	Pass 2 Söndag 28 April	14.00-14.45	15.00

*Tiden för tävlingsstart på pass 2 kan komma att ändras beroende på antal starter, mer info på ledarmötet.*

**KLASSER** Ö Öppen klass

15 år och äldre	2004 och tidigare
13-14 år	2006-2005
11-12 år	2008-2007
10 år och yngre	2009 och senare

**GRENNAR** Se grenordning. Simmarna simmar gemensamt och delas upp i resultatlistan enligt åldersklasserna ovan.

**ANMÄLAN** Anmälan ska vara Säffle SS tillhanda senast fredag 12 April, 2019  
Anmälan görs via TEMPUS Anmälan – [www.tempusanmalan.com](http://www.tempusanmalan.com)  
Säffle Simsällskap förbehåller sig rätten att begränsa antalet deltagare, så att respektive pass maximeras till 3,5 timmar

**STARTAVGIFT** 65kr/individuellt och 80kr/Lagkapp Debitering sker av Säffle SS i efterhand. För efteranmälan uttages dubbel startavgift

**STARTLISTA** Kommer i samband med tävlingen finnas på [www.livetiming.se](http://www.livetiming.se)

**EFTERANMÄLAN** Efteranmälan registreras i TEMPUS Anmälan – [www.tempusanmalan.com](http://www.tempusanmalan.com)  
Senast torsdag 25 April kl. 12.00. Efteranmälda seedas in efter anmälningstid, för efteranmälan uttages dubbel startavgift

- LAGUPPSTÄLLNING** Ska lämnas till sekretariatet senast en (1) timmer före start pass 1. Inför pass 2 vill vi ha in laguppställningarna senast 30 min efter slutet av pass 1. Använd gärna tränarappen för strykningar och lagkapper.
- BLANKETT** Strykningsblankett och lagkappsblankett finns att hämta på Säffle SS hemsida [www.saffless.se](http://www.saffless.se) och i tävlingsbyrån.
- OMKLÄDNING** Omklädning sker i simhallen med olåsta skåp, ta med hänglås, arrangören ansvarar ej för förlorade värdesaker.
- AVSIMNING** Undervisningsbassängen
- STRYKNINGAR** Strykningar kan mailas in till [hakan.johansson@saffle.se](mailto:hakan.johansson@saffle.se) till och med torsdag 25 April, 2019. Efter det hänvisar vi klubbarna till sekretariatet, alternativt till tränarappen. På tävlingsdagen ska strykningar ske en (1) timme före respektives tävlingspass början. Strykningar lämnas företrädesvis i tränarappen eller på strykningslistor med uppgivandet av simmarens unika ID-nummer.
- PRISER** Medaljer delas ut till de tre bästa i varje gren och åldersklass.
- Kost & Logi** Möjlighet finns att beställa lunch till en kostnad av 70kr, matbeställning senast 21 April till [matbestallning@saffless.se](mailto:matbestallning@saffless.se) anmälan är bindande och faktureras i efterhand. Se PM för mer info om lunchen.
- Logi förslag, bokas direkt på respektive ställe av klubbarna  
<http://bnbviking.se/>  
<http://www.villabillerud.se/>  
<https://www.firsthotels.se/hotell/sverige/saffle/first-hotel-royal/>
- UPPLYSNINGAR** Håkan Johansson (anmälningar) [hakan.johansson@saffle.se](mailto:hakan.johansson@saffle.se)  
Malin Borén (övrigt) [malin@saffless.se](mailto:malin@saffless.se)

Hjärtligt välkomna till en trivsamtävling!

## GRENORDNING

**Söndag 28 April**

<b>Pass 1</b>				<b>Pass 2</b>			
<b>Gren</b>			<b>Klass</b>	<b>Gren</b>			<b>Klass</b>
1	50m Frisim	F	Öppen		<b>PRISUTDELNING gren 13</b>		
2	100m Frisim	P	10 o.y-15 o.ä	14	50m Frisim	P	Öppen
3	400m Frisim	F	Öppen	15	100m Frisim	F	10 o.y-15 o.ä
4	50m Ryggsim	P	10 o.y	16	400m Frisim	P	Öppen
5	100m Ryggsim	P	11-15 o.ä	17	50m Ryggsim	F	10 o.y
6	50m Bröstsimsim	F	10 o.y	18	100m Ryggsim	F	11-15 o.ä
7	100m Bröstsimsim	F	11-15 o.ä	19	50m Bröstsimsim	P	10 o.y
	<b>PRISUTDELNING gren 1-7</b>			20	100m Bröstsimsim	P	11-15 o.ä
8	25m Fjäril	P	10 o.y		<b>PRISUTDELNING gren 14-20</b>		
9	50m Fjäril	P	11-12 år	21	25m Fjäril	F	10o.y
10	100m Fjäril	P	13-15 o.ä	22	50m Fjäril	F	11-12år
11	100m Medley	F	10 o.y-12år	23	100m Fjäril	F	13-15 o.ä
12	200m Medley	F	13-15 o.ä	24	100m Medley	P	10 o.y-12år
	<b>PRISUTDELNING gren 8-12</b>			25	200m Medley	P	13-15 o.ä
					<b>PRISUTDELNING gren 21-25</b>		
13	4x25m Frisimbenspark med platta*		11år oy	26	4x50m Frisimbenspark med platta*		12år o ä
	<b>LUNCH</b>				<b>PRISUTDELNING gren 26</b>		

\* Regler: Start i vattnet. Vid vändning ska någon kroppsdel eller platta stöta i kaklet, vid växling ska simmaren stöta plattan i kaklet och näste simmare ta den och starta. Den tävlande måste hålla i plattan med båda händerna under hela loppet, dock får en hand släppas från plattan i vändningen.