

Södertörns Simsällskap

GLÄDJE - GEMENSKAP - HÅLLBART - MOD



PM Sarah Sjöströms knattesisim

Södertörns Simsällskap hälsar Er välkomna till Torvalla simhall
lördagen den 2 april

Tävlingsplats	Torvalla simhall, Dalarövägen 66, 136 45 Handen
Datum	Lördag 2 april
Tider	Insim 12:00 Tävlingsstart 13:00
Omklädning	Omklädning sker i Torvallas omklädningsrum. Ta med hänglås för att låsa skåpen. Inga ytterskor får användas inne i simhallen.
Startlista	Startlistan publiceras på www.livetiming.se
Strykningar	Strykningar lämnas (via tränarappen eller separat blankett som hämtas i sekretariatet) in senast en (1) timme före tävlingspassets start. Lagkappsuppställningar/ändringar skall lämnas in via tränarappen senast en (1) timme innan tävlingspassets start. Inloggningsuppgifter till tränarappen mejlas till deltagande klubbar inför tävlingen.
Föräldrarsim	Anmälan till gren nr 7 tas emot i sekretariatet under insimet.
Prisutdelning	Alla simmare kommer att få en medalj. Prisutdelning sker under första pausen efter gren 4
Försäljning	Södertörns simshop kommer att vara öppen. Torvallas Café säljer mat och dryck.
Heatlistor	Varje klubb kan hämta heatlistor vid sekretariatet inför tävlingsstart. Heatlistor kommer även att publiceras på www.livetiming.se
Upplysningar	Daniel Ekberg, daniel.ekberg@sodertornsim.se
Avsim	Det finns möjligheter till avsim i undervisningsbassängen

Grenordning

Gren	
1	25 fjärilsim pojkar och flickor
2	50 fjärilsim pojkar och flickor
3	25 frisim pojkar och flickor
4	50 frisim pojkar och flickor med max 30 armtag
	Prisutdelning och paus ca 20 min
5	25 kick med fenor pojkar och flickor (medtag egna fenor eller låna av oss på plats)
6	100 medley pojkar och flickor
7	25 valfritt simsätt för föräldrar som vågar (anmälan tas emot på plats)
8	25 ryggsims benspark pojkar och flickor Paus 10 min
9	25 ryggsim pojkar och flickor
10	50 ryggsim pojkar och flickor
11	25 bröstsim pojkar och flickor
12	50 bröstsim pojkar och flickor Paus 5 min
13	4x25 frisim med badmössa (växlingen sker genom att en badmössa som transporteras på huvudet mellan deltagarna byter plats mellan sträckorna)