



*ESKILSTUNA SIMKLUBB
I SAMARBETE MED ICA MAXI ESKILSTUNA
HAR HÄRMED NÖJET ATT BJUDA IN TILL*



ICA MAXI

SIM – OCH LIVRÄDDNINGSCUP

LÖRDAGEN 23 / 9 2023

Plats:	Munktellsbadet, Eskilstuna
Tävlingstider, preliminära:	Pass 1 kl 10:00-12:30 (Insim 09:00-09:45) Pass 2 kl 15:00-17:30 (Insim 14:00-14:45)
Tävlingsklasser:	12 år oy, 13 år, 14-15 år, 16 år oä
Anmälan:	Via Tempus senast fredag 8/9.
Efteranmälan:	Via Tempus tom fredag 22/9 kl 12:00
Avgifter:	60 kr per anmälan, både individuell och lag 80 kr för efteranmälan
Strykningar:	Strykningar sker via tränarappen.
Priser:	Medalj till de tre främsta i varje gren och åldersklass (ej 12 oy)
Mat:	Vi erbjuder lunch i närheten av badet för 125 kr per person
Skolsal och frukost:	Vi erbjuder övernattning i skolsal samt frukost för 220 kr natt/person.
Bokning:	Bokning av lunch, boende, frukost skickas till tavling@eskilstunasimklubb.se senast tisdag 12/9 Bokning av lunch och frukost är bindande.
Upplysningar:	Christoffer Andersson 0704 78 09 06 tavling@eskilstunasimklubb.se www.eskilstunasimklubb.se

GRENORDNING

Pass 1

1. 100 m rescue medley	damer	13 år oä
2. 100 m rescue medley	herrar	13 år oä
3. 50 m rescue medley	mix	12 år oy
4. 50 m fjärilsim	damer	13 år oä
5. 50 m fjärilsim	herrar	13 år oä
6. 50 m fjärilsim	mix	12 år oy
7. 50 m frisisim	damer	13 år oä
8. 50 m frisisim	mix	12 år oy
9. 100 m medley	damer	13 år oä
10. 100 m medley	herrar	13 år oä
11. 100 m medley	mix	12 år oy

Pass 2

12. 100 m hindersim	damer	13 år oä
13. 100 m hindersim	herrar	13 år oä
14. 50 m hindersim	mix	12 år oy
15. 50 m ryggsim	damer	13 år oä
16. 50 m ryggsim	herrar	13 år oä
17. 50 m ryggsim	mix	12 år oy
18. 50 m bröstsim	damer	13 år oä
19. 50 m bröstsim	herrar	13 år oä
20. 50 m bröstsim	mix	12 år oy
21. 6x25 frisisim	mix	13 år oä
22. 4x25 frisisim	mix	12 år oy

Förklaringar till livräddningsgrenar och lagkapper

- 100 m rescue medley = 75 m frisisim + 12,5 m under vattnet + 12,5 m bogsering av docka
- 50 m rescue medley = 25 m frisisim + 5 m under vattnet + 20 m bogsering av docka
- 50 m och 100 m hindersim = På varje längd simma under ett 70 cm djupt hinder som sitter vid 12,5 m. I övrigt är det simning enligt 50 och 100 m frisisim.
- 4x25 m frisisim 12 år oy = fri fördelning mellan pojkar och flickor och åldrar (12 år oy)
- 4x25 m frisisim 13 år oä = 1 flicka och 1 pojke från respektive åldersklass.
Yngsta flickan börjar och därefter simmar yngsta pojken osv. Yngre simmare får ersätta äldre.