

Söderhamns Simsällskap och  
Mellansvenska Simförbundet  
Inbjuder till

## **Distriktsmatch**

Söndagen den 5 september 2010

**Deltagande distrikt:**

Närke/Västmanland, Sörmland, Uppland, Dalarna,  
Hälsingland, Gästrikland och Värmland



<b>Plats</b>	Hällåsens Simhall, Söderhamn Bassäng 25 meter, 7 banor.
<b>Datum:</b>	Söndag 5 september 2010
<b>Insimning:</b>	09.00 – 09.50
<b>Tävlingsstart:</b>	10.00
<b>Tävlingsregler:</b>	<p>Två stycken deltagare från varje distrikt i individuella grenar. Max två stycken individuella starter per deltagare. Varje gren genomförs i två heat med 1 simmare från varje Distrikt/ heat. I första heatet skall simmaren med "sämre" personbästa simma. Om distriktet bara har 1 simmare i grenen simmar denne i heat 2. I medleylagkappen skall man inom varje åldersklass simma Fj, ry, br och fritt.</p>
<b>Poäng:</b>	Individuellt: 16, 14, 12, 11, 10, 9, 8 osv Lag: 28, 24, 20, 18, 16, 14, 12
<b>Banfördelning:</b>	Rullande
<b>Boende:</b>	Flygstadens Vandrarhem, medtag sänglinne (kudde och täcke finns)
<b>Lördagens Program:</b>	Träningsstid finns mellan 15-17.00 Äventyrsbad 16.30 -17.30 Tacobuffe´ 18.30 på Funemässen Därefter egen tid för distrikten.
<b>Måltider:</b>	Frukost på söndag 07.00- 08.00 på Funemässen, ligger vid vandrarhemmet. Lunch innan hemresa ca 12.00 på samma ställe.
<b>Extralopp:</b>	Möjlighet till extralopp kommer att finnas, dessa går efter tävlingens slut. Max 3 heat och max 200m. Kostnad per start 150kr som betalas kontant På plats. Anmälan till extralopp görs senast 08.45 på söndag.
<b>Anmälan:</b>	Preliminär anmälan skall vara Söderhamns SS tillhanda senast 27/8.Slutlig Anmälan lämnas in i samband med lagkaptensmöte 08.30 på söndag.
<b>Ekonomi:</b>	350kr/delt, MSSF betalar för sina distrikt och Värmland debiteras i efterhand.
<b>Resultat:</b>	Anslås förtlöpande i simhallen och på Söderhamns SS hemsida efter tävl.
<b>Frågor:</b>	Håkan Jönzon 0270-10086 eller 0706513856, <a href="mailto:simsallskap@soderhamn.com">simsallskap@soderhamn.com</a>

## GRENORDNING

1. 12 x 50 medley, mixad lagkapp

5 minuters paus

2.	50 fjäril	flickor C
3.	50 fjäril	flickor B
4.	100 fjäril	flickor A
5.	50 fjäril	pojkar C
6.	50 fjäril	pojkar B
7.	100 fjäril	pojkar A
8.	50 bröstsim	flickor C
9.	100 bröstsim	flickor B
10.	100 bröstsim	flickor A
11.	50 bröstsim	pojkar C
12.	100 bröstsim	pojkar B
13.	100 bröstsim	pojkar A

5 minuters paus

14.	50 ryggsim	flickor C
15.	50 ryggsim	flickor B
16.	100 ryggsim	flickor A
17.	50 ryggsim	pojkar C
18.	50 ryggsim	pojkar B
19.	50 ryggsim	pojkar A
20.	50 frisim	flickor C
21.	100 frisim	flickor B
22.	100 frisim	flickor A
23.	50 frisim	pojkar C
24.	100 frisim	pojkar B
25.	100 frisim	pojkar A

5 minuters Paus

26. 12 x 50 frisim, mixad lagkapp

**Åldersklasser:**

C – 98 oy pojkar och flickor

B – 96/97 pojkar och flickor

A – 94/95 pojkar och flickor