



Simsällskapet Kanalen Inbjuder till

Kanalen Sprint

5 juni 2010

på

Skantzöbadet, Hallstahammar

50m, 8 banor, utomhus

Insim: 13.00

Tävlingsstart: 14.00

I år sker tävlingen i samarbete med Svenska Sportdykarförbundet som genomför SM i fensim.

SS Kanalen hälsar simmare, ledare och föräldrar hjärtligt välkomna till 2010 års upplaga av Kanalen Sprint.

- Tävlingsplats:** Skantzöbadet, Hallstahammar
- Bassäng:** Utomhus, 50m, 8 banor
- Tid:** Lördag den 5 juni 2010, kl 14.00. Insim kl 13.00
- Tävlingsklasser:** Pojkar 15 år och äldre Flickor 15 år och äldre
Pojkar 13-14 år Flickor 13-14 år
Pojkar 11-12 år Flickor 11-12 år
Pojkar 10 år och yngre Flickor 10 år och yngre
Samtliga klasser simmas i samma gren, därefter delas deltagarna upp i sina klasser i resultatlistan.
- Grenordning:** Se sista sidan. Grenfil finns att hämta på www.tidtagning.se.
- Anmälan:** Anmälan skall ske med Grodan anmälningsfil via e-post till anmalan@tidtagning.se.
- Senaste anmälan:** Anmälan skall vara oss tillhanda senast 31/5 2010.
- Startavgift:** Individuellt: 40kr
Lag: 60kr
- Vi förbehåller oss rätten att ev. begränsa antalet heat. Startavgifterna faktureras i efterhand.
- Priser:** Individuellt: 3 första herrar/damer per klass
Lag: 3 första lagen
- Startlista:** E-postas 1/6. Glöm därför inte att ange e-postadress vid anmälan. Publiceras även på www.tidtagning.se.
- Strykningar:** Senast en timme före tävlingsstart. Utebliven strykning faktureras med 100kr.
- Tidtagning:** Västerås Tidtagning, se www.tidtagning.se.
- Upplysningar:** patrik@forssmed.se eller info@tidtagning.se
Läs även på www.tidtagning.se.

SS Kanalen hälsar er välkomna och hoppas på en spännande tävling!

Öppet Fensim-SM

Vi genomför detta års Kanalen Sprint tillsammans Svenska Sportdykarförbundet. Det är ett försök för att se om det är möjligt att genomföra en kombinerad tävling på detta sätt.

Fensim är i Sverige en liten sport som sorterar under Svenska Sportdykarförbundet.

Fensimmaren simmar med monofena och andas genom en snorkel. Valfri fentyp får användas och snorkel är inget krav. En vanlig simmare får alltså ställa upp på tävling med bifenor och crawl.

Delfintekniken med monofena är dock effektivare, då används inga armtag, med undantag för vissa som spurtar effektivt med crawlarmtag de sista tio till tjugo metrarna i ett lopp.

Det är tillåtet att simma femton meter under vattnet efter start och varje vändning, sedan måste del av kroppen eller snorkeln bryta vattenytan hela tiden. Snorkeln är ett böjt rör på max 48 cm som sticker upp framför simmarens huvud. Fenornas blad består normalt av glasfiber med skor av gummi. På apparatsimgrenarna används luftapparat med minsta tillåtna volym 0,4 liter. Vid längddyk andas man inte.

Läs mer på www.fensim.se.

Tävlingsklasser i fensim:

- A, Senior: 18 år och äldre
- B, Junior: 16-17 år
- C, Junior: 14-15 år
- D, Junior: 12-13 år
- E, Minior: 11 år och yngre



Grenordning Kanalen Sprint med fensim-SM 2010

1	50m	Frisim	Pojkar	
2	50m	Fensim	Herrar/Damer, samtliga klasser	SM
3	50m	Frisim	Flickor	
4	100m	Fensim	Herrar/Damer, samtliga klasser	SM
5	50m	Bröstsims	Pojkar	
6	200m	Fensim	Herrar/Damer, samtliga klasser	SM
7	50m	Bröstsims	Flickor	
8	50m	Längddyk	Herrar/Damer, Senior, B- & C-klass	SM
9	50m	Ryggsims	Pojkar	
10	50m	Ryggsims	Flickor	
11	25m	Längddyk	Herrar/Damer, E-klass Manuell tid vid 25m märke	SM
12	50m	Fjärilsims	Pojkar	
13	50m	Fjärilsims	Flickor	
14	4x50m	Frisim	Pojkar	
15	4x50m	Fensim	Herrar/Damer, samtliga klasser	SM
16	4x50m	Frisim	Flickor	
17	4x100m	Fensim	Herrar/Damer, samtliga klasser	SM