



Strängnäs Simcup

STRÄNGNÄS SIMSÄLLSKAP

inbjuder till, Senior- och Ungdomstävling.

En intensiv endagstävling med grenarna 50 och 100 meter fritt, 50 meter bröst, 100 meter medley, samt en annorlunda men mycket omtyckt lagkapp 8 x 50 meter fritt.

Vi vill erbjuda en tävling en tävling med "sovmorgon" och tidig hemkomst, detta gör vi genom tävlingsstart kl 1000 och avslutas ca kl 1500.

Att upplägget uppskattas ser vi genom att många klubbar återkommer år från år och nya tillkommer.

Under tävlingen är kortare pauser inlagda för att säkerställa att alla simmarna hinner återhämta sig, lunchpaus inte är inlagd, vår försäljning erbjuder istället bla fika, bredda "mackor" och varmkorv.

Segrare i lagtävlingen vinner den ständigt vandrande pokalen.



Tävlingen äger rum i Strängnäs Badhus med bra läktare och gott om plats.

TÄVLINGSKLASSER.

POJKAR & FLICKOR	
A	17 år och äldre.
B	15-16 år.
C	13-14 år.
D	12 och yngre.

GRENORDNING	GREN	KLASS
1.	50 m frisim	F Öppen klass
2.	50 m frisim	P Öppen klass
3.	50 m frisim	FD
4.	50 m frisim	PD
5.	100 m frisim	FC
6.	100 m frisim	PC
7.	100 m frisim	FB
8.	100 m frisim	PB
9.	100 m frisim	FA
10.	100 m frisim	PA
PAUS		
11.	50 m bröstsim	FD
12.	50 m bröstsim	PD
13.	100 m medley	FC
14.	100 m medley	PC
15.	100 m medley	FB
16.	100 m medley	PB
17.	100 m medley	FA
18.	100 m medley	PA
PAUS		
19.	8 x 50 m frisim	1 pojke och 1 flicka från varje åldersklass. Yngre simmare får ersätta äldre simmare. Yngsta flickan startar först o.s.v.

POÄNGBERÄKNING.

Individuella grenar: 7, 5, 4, 3, 2, 1.

Lag: 14, 10, 8, 6, 4, 2.

OBS: Endast 1 lag från varje förening erhåller poäng.

ANMÄLAN.

Vi lägger ut anmälningsinformation för intresserade klubbar på hemsidan i god tid.