



## S71 Cup 2023

---

<b>Tävlingsdatum:</b>	11 Mars 2023
<b>Tävlingsplats:</b>	I Qpoolen, Hässleholm
<b>Tävlingstider:</b>	Insim 08.00 start 09.30 Paus 1 timme efter gren 13 (så ha med egen lunch/mat)
<b>För vem:</b>	T T1 T2 T3 T4
<b>Ålderindelning:</b>	DAMER/HERRAR: 12-13 år, 14-15 år, 16-17 år, 18 år o äldre För de som är 12 år, gäller de riktlinjer som förbundet har, att tränare ska bedöma 12-åringar som mogna för att få tävla med fullt regelverk.. <i>Klassindelningen är åldern simmaren har den 31/12 2023</i>
<b>Begränsning:</b>	Hässleholm förbehåller sig rätten att begränsa antalet heat i varje gren.
<b>Priser:</b>	Pris till de 3 främsta i respektive gren och åldersklass.
<b>Anmälan:</b>	Sker <b>genast</b> till <a href="mailto:hss.anmalan@gmail.com">hss.anmalan@gmail.com</a> . Som senast den 26/3.
<b>Tränare:</b>	Andreas Lundberg, 0700 – 21 36 62
<b>Kostnad:</b>	65kr/individuell start. För sena <u>avanmälningar</u> kommer man att behöva betala 150kr.

**Café med lättare mat, typ frallor & toast, kommer finnas.**

**GRENORDNING**

**LÖRDAG FM START KL 09.30**

GREN 1	200 M FRISIM	DAMER
GREN 2	200 M FRISIM	HERRAR
GREN 3	100 M BRÖSTSIM	DAMER
GREN 4	100 M BRÖSTSIM	HERRAR
GREN 5	50 M RYGGSIM	DAMER
GREN 6	50 M RYGGSIM	HERRAR
	Paus 15 min	
GREN 7	200 M FJÄRILSIM	DAMER
GREN 8	200 M FJÄRILSIM	HERRAR
GREN 9	100 M FRISIM	DAMER
GREN 10	100 M FRISIM	HERRAR
GREN 11	50 M BRÖSTSIM	DAMER
GREN 12	50 M BRÖSTSIM	HERRAR
GREN 13	400 M FRISIM	DAMER Öppen klass (Max 3 st heat)

Paus 1 timmer

GREN 14	200 M RYGGSIM	HERRAR
GREN 15	200 M RYGGSIM	DAMER
GREN 16	100 M FJÄRILSIM	HERRAR
GREN 17	100 M FJÄRILSIM	DAMER
GREN 18	50 M FRISIM	HERRAR
GREN 19	50 M FRISIM	DAMER
	Paus 15 min	
GREN 20	200 M BRÖSTSIM	HERRAR
GREN 21	200 M BRÖSTSIM	DAMER
GREN 22	100 M RYGGSIM	HERRAR
GREN 23	100 M RYGGSIM	DAMER
GREN 24	50 M FJÄRILSIM	HERRAR
GREN 25	50 M FJÄRILSIM	DAMER
GREN 26	400 M FRISIM	HERRAR Öppen klass (Max 3 st heat)