



PM - S71 Cup 2024

- Tävlingsdatum:** 9 Mars 2024
- Tävlingsplats:** I Qpoolen, Hässleholm
- Tävlingstider:** Insim 08.00 start 09.30
Paus 1 timme efter gren 13 (så ha med egen lunch/mat)
- Ålderindelning:** 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..
Klassindelningen är åldern simmaren har den 31/12 2024
- Begränsning:** Hässleholm förbehåller sig rätten att begränsa antalet heat i varje gren.
- Priser:** Pris till de 3 främsta i respektive gren och åldersklass.
- Tränare:** Andreas Lundberg, 0700 – 21 36 62
- Kostnad:** 70kr/individuell start.
För sena avanmälningar kommer man att behöva betala 150kr.
- Bra att ha med sig:** Överdragskläder (t-shirt/HSS-tröja och shorts + skor) vattenflaska, badmössa, simglasögon, simkläder och två handdukar (den ena brukar bli blöt under tävlingen). Något lätt att äta medan man väntar, t.ex. macka, frukt, nötter, drickyoghurt, inte godis. Tänk bara på att det kan finnas nötallergiker och hantera dem i förslutna påsar. Hänglås för att kunna låsa skåpen.

Deltagare: (Gren ordning hittar ni på nästa sida)

Blixt Alice	3,5,9,11,19,23	Klenell Charlotte	9,11,19,25
Eriksson Esther	3,5,9,11,17,19,25	Kulle Signe	5,9,11,19,23,25
Hansson Hanna	5,9,19,23,25	Kuzmickaite Andrea	9,11,19,25
Heistad Ebba	5,9,19	Lidborn Ellinora	3,5,9,11,19,23,25
Johansson Matilda	5,9,11,19	Ljung Elias	2,4,6,10,12,18,20,22,24
Johansson Nova	3,11,19	Nilsson Melvin	6,10,18,22,24
Juciute Sofia	5,11,19		

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)