



Morgondagareävling

Datum: Måndagen den 26 september
Insimning: Från 17.00
Tävlingsstart: 18.15 - *OBSERVERA TIDEN!*

Morgondagare är en intern nybörjartävling där man tävlar mot sig själv. Det gäller att slå sina personliga rekord och försöka att nå stipulerade tider som krävs för att erövra plaketter och pokaler.

Tre klarade bronstider på 25m-sträckorna ger bronsplakett, tre klarade silvertider ger silverplakett och tre klarade guldtider ger följaktligen guldplakett.

Vid tre klarade bronstider på 50m-sträckorna erhåller simmaren bronspokal, tre silvertider ger silverpokal och tre guldtider guldpokal.

Man simmar inte 50m-sträckorna förrän man klarat av guldtid på 25m-sträckorna

	Bronstid	Silvertid	Guldtid
25m ryggsim	32 s	29 s	26 s
25m frisim	30 s	27 s	24 s
25m bröstsim	32 s	29 s	26 s
25m fjärilsim	30 s	27 s	24 s
50m ryggsim	56 s	53 s	50 s
50m frisim	50 s	47 s	44 s
50m bröstsim	58 s	55 s	52 s
50m fjärilsim	50 s	47 s	44 s

Grenordning:

1. 25 m fjärilsim, mixed
2. 50 m fjärilsim, mixed
3. 25 m ryggsim, mixed
4. 50 m ryggsim, mixed
5. 25 m bröstsim, mixed
6. 50 m bröstsim, mixed
7. 25 m frisim, mixed
8. 50 m frisim, mixed

Målgrupp:

- Teknikgrupp
- Teknik-/Tävlingsgrupp A/B/C/D/E
- Teknikgrupp
- Teknik-/Tävlingsgrupp A/B/C/D/E
- Teknikgrupp
- Teknik-/Tävlingsgrupp A/B/C/D/E
- Teknikgrupp
- Teknik-/Tävlingsgrupp A/B/C/D/E

Anmälan till vilka grenar simmaren ska delta i ombesörjs av simgruppernas respektive tränare och inlämnas till kansliet senast den 23 september.

OBS – i och med detta arrangemang är det ingen ordinarie simträning denna dag.