

# Höstsimiaden 2023

\*\*\*\*\*

<b>Datum</b>	Lördagen den 2 december
<b>Plats</b>	Nässjö Sim- & Sporthall (25 m, 6 banor)
<b>Tidtagning</b>	Eltidtagning
<b>Grenordning</b>	Se sida 2
<b>Åldersindelning</b>	Pojkar och Flickor 13 år o äldre Pojkar och Flickor 12 år o yngre
<b>Lagkapper</b>	Yngre simmare får simma i en äldre klass, dock inte dubblera. Mix lagkapperna skall innehålla 2 flickor o 2 pojkar.
<b>Tävlingstider</b>	Pass 1: Insimning kl. 08.15-09.15. Tävlingsstart kl. 09:30 Pass 2: Insimning kl. 14.45-15.45. Tävlingsstart kl. 16:00-18.45ca. Tävlingspass 2 kan komma att justeras beroende på antalet deltagare
<b>Priser</b>	Deltagar pris till alla i 12 o yngre klassen. I 13 o äldre pris till 1–6 individuellt och pris till 1–3 i lagkapper
<b>Anmälan</b>	Skall vara oss tillhanda senast onsdagen den 16 november kl.23.59 . Anmälan sker vi Tempus Anmälan
<b>Anmälningavgift</b>	60 kr/ind. start och 70 kr/lagstart. Faktura skickas efter startlistans publicering
<b>Mat</b>	Beställs i samband med anmälan till <a href="mailto:nslstavling@gmail.com">nslstavling@gmail.com</a> var vänliga och anmäl specialkost och ev. Allergier. Kommer att serveras i simhallen till en kostnad av 125:-/måltid.
<b>Upplysningar</b>	Maila till <a href="mailto:nslstavling@gmail.com">nslstavling@gmail.com</a> eller ring <a href="tel:070-3745673">070-3745673</a>
<b>Strykningar/ Laguppställningar</b>	Lämnas via tränarappen som skickas till samtliga klubbar ca. en vecka före tävlingen
<b>Efteranmälan</b>	I mån av plats och mot dubbel anmälningavgift. Skall vara oss tillhanda senast onsdagen den 22 november kl. 23:59.
<b>Tekniskt möte</b>	lördagen den 2 december. 08:45 på anvisad plats. En ledare/förening skall delta.

# Grenordning

\*\*\*\*\*

## Lördag Pass 1

1. 4 x 100 fritt Mix 12 o yngre
2. 4 x 50 fritt Mix 12 o yngre
3. 100 medley Mix 12 o yngre
4. 100 medley flickor 13 o äldre
5. 100 medley pojkar 13 o äldre
6. 50 bröstsim Mix 12 o yngre
7. 50 bröstsim flickor 13 år o äldre
8. 50 bröstsim pojkar 13 år o äldre
9. 200 frisim Mix 12 o yngre
10. 200 frisim flickor 13 o äldre
11. 200 frisim pojkar 13 o äldre

Prisutdelning o paus 10 min

12. uv kick Mix 12 o yngre
13. 100 ryggsim Mix 12 o yngre
14. 100 rygg flickor 13 o äldre
15. 100 rygg pojkar 13 o äldre
16. 25bröstben med pl. Mix 12 år o yngre
17. 4x 50 medley pojkar 12 o yngre
18. 4 x 50 medley flickor 12 o yngre

Prisutdelning

Speciella regler enligt beslut på Höstmötet 2022

\*Mixlagkapper består av 2 flickor o 2 pojkar

\*Nya grenar med benspark/tag och uv kickar

\*Målgång på grenar med platta= Båda händerna kvar på plattan

## Lördag Pass2

- 19.4x 50 medley Mix 12 o yngre
20. 4 x 100 medley Mix 12 o yngre
- 21.50 frisim Mix 12 o yngre
22. 50 frisim pojkar 13 o äldre
- 23 50 frisim flickor 13 o äldre
24. 25 fjärl Mix 12 o yngre
25. 100 bröstsim Mix 12 o yngre
26. 100 bröstsim pojkar 13 o äldre
27. 100 bröstsim flickor 13 o äldre
28. 25 fjärilskick Mix 12 o yngre händerna i streamline fram

Prisutdelning o Paus 10 minuter

29. 50 ryggsim Mix 12 o yngre
- 30.50 ryggsim pojkar 13 o äldre
31. 50 ryggsim flickor 13 o äldre
32. 100 frisim mix 12 o yngre
33. 100 frisim pojkar 13 o äldre
34. 100 frisim flickor 13 o äldre
35. 50 fjärilsim Mix 12 o yngre
36. 50 fjärilsim pojkar 13 o äldre
37. 50 fjärilsim flickor 13 o äldre
38. 25 frisiben med platta Mix 12 o yngre

Prisutdelning

39. 4 x 50 frisim pojkar 12 o yngre
40. 4 x 50 frisim flickor 12 o yngre

**Välkomna med anmälningar  
och staden på höglandet**

**Nässjö Sim &  
Livräddningssällskap**