



Välkommen till Simklubben Laxens internsim!

- Plats:** Halmstad Arena 25m bassängen.
- Datum:** Lördag och söndag 10-11 oktober
- Info:** Lördag tävlar Sum-Sim killar + elit. Söndag tävlar Sum-Sim tjejer + elit/DM/ungdom. **Ingen publik på tävlingen.**
- Tider:** Insim lördag 7.45-8.15, start 8.30. Slut ca 10.00.
Insim söndag 17.00-17.30, start 17.45. Slut ca 19.30
- Regler:** Tävlingen är sanktionerad enlighet med FINAs tävlingsregler.
- Anmälan:** Anmälan görs via simmarens medlemsida senast den 5/10

Grenar: Tränarna kommer överens med simmarna vilka distanser som simmarna anmäler sig på.

Strykning: Skulle du bli sjuk och inte kan delta. Skicka ett meddelande till din tränare.

Frågor: Ev. frågor besvaras av respektive tränare.

Grenordning:

Gren Lördag/Söndag	Distans	Simsätt	Alla grenar är öppna för alla grupper
1.	400m	fr/me	
2.	200m	fj/ry/br/fr/me	
3.	100m	fj/ry/br/fr/me	
4.	50m	fj/ry/br/fr	
	Paus		
5.	200m	fj/ry/br/fr/me	
6.	100m	fj/ry/br/fr/me	
7.	50m	fj/ry/br/fr	