



VÄRNAMO SIMSÄLLSKAP  
och  
**VIDÖSTERNSIMMET**  
*Sveriges längsta simlopp*

Hälsar välkommen till  
**Vidösternsimmet Sprint**

**1-2 februari 2020**

**Vidösternsimmet Sprint** innehåller sprintgrenar som avgörs genom **försök – final** över 50m i simsätten fjäril-, rygg-, bröst- och frisim i tre åderklasser, och i direktfinal för 11 år och yngre. Sprintgrenarna avgörs genom åldersblandade försök och efterföljande finaler, dit de fem bästa i varje åldersklass kvalificerar sig. Dessutom 100m/200m frisim och 100m/200m medley som avgörs i direktfinal med blandade åderklasser.

**Åldersklasser:**

- A: 16 år och äldre
- B: 14 – 15 år
- C: 12 – 13 år
- D: 11 år och yngre

**Plats:** Värnamo simhall

**Bassäng:** 25 m x 5 banor

**Tider:** **Lördag 1 februari**

<b>Pass 1</b>	Insim 08.00 – 08.50	Tävlingsstart 09.00
<b>Pass 2</b>	Insim 14.00 – 14.50	Tävlingsstart 15.00

**Söndag 2 februari**

<b>Pass 3</b>	Insim 08.00 – 08.50	Tävlingsstart 09.00
---------------	---------------------	---------------------

## Grenordning

### Lö fm Pass 1

50 fr	Flickor 12 oä	försök	50 ry	Flickor 12 oä	försök
50 fr	Pojkar 12 oä	försök	50 ry	Pojkar 12 oä	försök
50 fr	Flickor 11 oy	direktfinal	50 ry	Flickor 11 oy	direktfinal
50 fr	Pojkar 11 oy	direktfinal	50 ry	Pojkar 11 oy	direktfinal
100 fj	Flickor 12 oä	direktfinal	100 br	Flickor 12 oä	direktfinal
100 fj	Pojkar 12 oä	direktfinal	100 br	Pojkar 12 oä	direktfinal
100 ry	Flickor 12 oä	direktfinal	25 fj	Flickor 11 oy	direktfinal
100 ry	Pojkar 12 oä	direktfinal	25 fj	Pojkar 11 oy	direktfinal
100 me	Flickor 11 oy	direktfinal	50 fj	Flickor 12 oä	försök
100 me	Pojkar 11 oy	direktfinal	50 fj	Pojkar 12 oä	försök
50 br	Flickor 12 oä	försök	4x50 fr	Flickor 13 oy / 14 oä	direktfinal
50 br	Pojkar 12 oä	försök	4x50 fr	Pojkar 13 oy / 14 oä	direktfinal
50 br	Flickor 11 oy	direktfinal			
50 br	Pojkar 11 oy	direktfinal			
4x50 me	Flickor 13 oy / 14 oä	direktfinal			
4x50 me	Pojkar 13 oy / 14 oä	direktfinal			

---

### Sö fm Pass 3

4x50 fr	Mixed 13 oy / 14 oä	direktfinal
200 fr	Flickor 12 oä (öppen)	direktfinal
200 fr	Pojkar 12 oä (öppen)	direktfinal
100 ry	Flickor 11 oy	direktfinal
100 ry	Pojkar 11 oy	direktfinal
200 me	Flickor 12 oä (öppen)	direktfinal
200 me	Pojkar 12 oä (öppen)	direktfinal
100 br	Flickor 11 oy	direktfinal
100 br	Pojkar 11 oy	direktfinal
100 fr	Flickor 11 oy	direktfinal
100 fr	Pojkar 11 oy	direktfinal
50 fj	Flickor 12 oä	final m inmarch
50 fj	Pojkar 12 oä	final m inmarch
50 ry	Flickor 12 oä	final m inmarch
50 ry	Pojkar 12 oä	final m inmarch
50 br	Flickor 12 oä	final m inmarch
50 br	Pojkar 12 oä	final m inmarch
50 fr	Flickor 12 oä	final m inmarch
50 fr	Pojkar 12 oä	final m inmarch

- Anmälan:** Skall vara oss tillhanda **senast onsdag den 21 januari 2020**. Anmälan görs via Tempus, [www.tempusanmalan.se](http://www.tempusanmalan.se)  
Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet starter. I första hand sker då begränsningarna i de lite längre distanserna.
- Startavgift:** 60 kronor per individuell start och 70 kronor per lagstart.
- Efteranmälan:** I mån av plats kan efteranmälan göras fram till klockan 22:00 den 31 januari, mot dubbel avgift. Meddela [tavling@varnamoss.se](mailto:tavling@varnamoss.se)
- Avanmälan:** Avanmälningar till pass 1 lämnas via tränarapp senast 60 min före tävlingsstart och till pass 2 och 3 i samband med att förregående pass avslutas. Vi använder oss av WinGrodan Sync, där tränarna själva gör strykningarna. [Strykningar kan enbart anmälas på detta sätt!] Instruktioner och inloggningsuppgifter kommer att skickas till alla deltagande klubbar efter att anmälningstiden passerats den 21 januari.
- Priser:** Medaljer till de tre främsta i varje åldersklass och gren, samt heatpriser.
- Startlista:** Kommer att finnas på <http://www.livetiming.se> cirka 10 dagar innan tävlingen.
- Resultat:** Läggs ut på <http://www.livetiming.se>
- Mat:** Lunch erbjuds till en kostnad av 85 kr/person. Beställning av mat görs till [tavling@varnamoss.se](mailto:tavling@varnamoss.se) i samband med anmälningarna. Om ändringar görs skall dessa meddelas senast 29 januari. Glöm ej meddela ev. allergier.
- Logi:** Vi erbjuder logi i Apladalsskolan (skolsal) som ligger bredvid simhallen. Pris: 125 kr inklusive frukost. Kontakta i god tid [tavling@varnamoss.se](mailto:tavling@varnamoss.se) om ni önskar hjälp med att ordna logi.

Värnamo Simsällskap tar under tävlingen foton för att lägga ut på klubbens hemsida på Internet. Om du inte vill bli publicerad på hemsidan, så uppmanar vi dig att tävlingsdagen anmäla detta till sekretariatet. Genom att du anmäler dig till tävlingen så ger du ditt samtycke till publiceringen om du inte särskilt meddelar annat.