



## Info simsättslagkapper, Team Competition 13-14 januari 2024

**Simsättslagkapper:** Nedan finner ni utökad information gällande våra simsättslagkapper.

### 13 år och äldre (Lag A)

Man anmäler lag till resp simsättslagkapp, alltså rygg, bröst, fjäril, crawl. De sex sammanlagt bästa tiderna (rygg+bröst+fjäril+crawl) går vidare till en medleyfinal (gren 50-51). Man kan alltså inte anmäla lag till Medleylagkapperna.

För att kunna kvalificera sig till Medleylagkappsfinalen måste laget vara anmält till **samtliga fyra simsättslagkapperna. Lagnamnet ska alltså vara detsamma** i alla dessa fyra lagkapperna. Simmarna kan dock vara olika från gren till gren. I medleyfinalerna delas ett lagpris (presentkort från Olka Sportresor) ut till placering 1-3.

Vill ni med ovan förtydligande anmäla fler lag till simsättslagkapperna så kan ni göra detta i Tempus fram till dess att efteranmälan stänger kl 18.00 torsdag 11 januari.  
**Ingen förhöjd avgift kommer att faktureras för dessa efteranmälningar.**

### 12 år och Yngre (Lag B)

Samtliga lagkapper (rygg, bröst, fjäril, crawl, medley) anmäls direkt i Tempus. I dessa lagkapper får ni blanda tjejer och killar hur som helst (enbart tjejer/killar är också tillåtet).

Vi vill också göra er uppmärksamma på hur växlingarna i ryggsimslagkappen ska göras.

Den simmare som avslutar sin sträcka går i mål som vanligt. Ny simmare dyker i från pallen och vänder sedan till rygg innan första simtaget. Kickar i undervattensläge får alltså ske på mage. När simmaren bryter vattenytan och tar första simtaget ska simmaren vara i ryggläge.

**Frågor?:** kontakta [anmalan@sk70.se](mailto:anmalan@sk70.se)

# *Varmt välkomna!!*