



VSSF

i samarbete med SS STIMMET

Inbjuder härmed till
Vårsimiaden / Kraftsimmet, Laholm
Den 22-23 maj 2010

Tävlingen avgörs under två dagar med direktfinaler samt elitdagning i:
Laholms Simhall (6 banor), SS Stimmet

Tävlingstider lördag:

Pass 1 Insim 9.00-9.45

Tävlingsstart 10.00 Beräknat slut ca: 13.30

Pass 2 Insim 14.30-15.15

Tävlingsstart 15.30 Beräknat slut ca: 18.30

Tävlingstider söndag: Pass 3 Insim 9.00-9.45

Tävlingsstart 10.00 Beräknat slut ca: 13.30

Pass 4 Insim 14.30-15.15

Tävlingsstart 15.30 Beräknat slut ca: 17.30

Tränare: Patrick Josefsson 0708-944569 (endast lördag)

Jan Johansson 0733-750467 (endast söndag)

Strykningar: Skickas till karin.kbss@telia.com senast fredag 21/5 kl 12:00

Anmälningsavgift: 200kr kvarstår vid strykning

Skåp: Till tjejernas skåp är det en 5 krona som gäller och grabbarna 10 krona.

GRENORDNING

Pass 1 – Lördag 22/5

1. 200 m medley flickor 13 år
2. 200 m medley pojkar 13 år
3. 200 m medley flickor 12 år
4. 200 m medley pojkar 12 år
5. 200 m medley flickor 14 år & ä
6. 200 m medley pojkar 14 år & ä
7. 100 m bröstsim flickor 13 år
8. 100 m bröstsim pojkar 13 år
9. 100 m bröstsim flickor 12 år
10. 100 m bröstsim pojkar 12 år
11. 100 m bröstsim flickor 14 år & ä
12. 100 m bröstsim pojkar 14 år & ä
13. 100 m frisim flickor 13 år
14. 100 m frisim pojkar 13 år
15. 100 m frisim flickor 12 år
16. 100 m frisim pojkar 12 år
17. 4x50 medley mixed 14 år & ä
18. 4x100 m medley flickor 12-13 år
19. 4x100 m medley pojkar 12-13 år

Pass 2 – Lördag 22/5

20. 400 m frisim flickor 13 år
21. 400 m frisim pojkar 13 år
22. 200 m frisim flickor 12 år
23. 200 m frisim pojkar 12 år
24. 400 m frisim flickor 14 år & ä
25. 400 m frisim pojkar 14 år & ä
26. 100 m fjärilsim flickor 13 år
27. 100 m fjärilsim pojkar 13 år
28. 50 m fjärilsim flickor 12 år
29. 50 m fjärilsim pojkar 12 år
30. 100 m fjärilsim flickor 14 år & ä
31. 100 m fjärilsim pojkar 14 år & ä
32. 100 m ryggsim flickor 13 år
33. 100 m ryggsim pojkar 13 år
34. 100 m ryggsim flickor 12 år
35. 100 m ryggsim pojkar 12 år
36. 4x50 m frisim mixed 14 år & ä
37. 4x100 m frisim flickor 12-13 år
38. 4x100 m frisim pojkar 12-13 år

Pass 3 – Söndag 23/5

39. 25 m fjärilsim flickor 10 år & y
40. 25 m fjärilsim pojkar 10 år & y
41. 50 m fjärilsim flickor 11 år
42. 50 m fjärilsim pojkar 11 år
43. 200 m fjärilsim flickor 14 år & ä
44. 200 m fjärilsim pojkar 14 år & ä
45. 50 m bröstsim flickor 10 år & y
46. 50 m bröstsim pojkar 10 år & y
47. 100 m bröstsim flickor 11 år
48. 100 m bröstsim pojkar 11 år
49. 100 m frisim flickor 14 år & ä
50. 100 m frisim pojkar 14 år & ä
51. 50 m frisim flickor 10 år & y
52. 50 m frisim pojkar 10 år & y
53. 100 m frisim flickor 11 år
54. 100 m frisim pojkar 11 år
55. 200 m Ryggsim flickor 14 år & ä
56. 200 m Ryggsim pojkar 14 år & ä
57. 4x50 m medley flickor 11 år & y
58. 4x50 m medley pojkar 11 år & y

Pass 4 – Söndag 23/5

59. 200 m frisim flickor 14 år & ä
60. 200 m frisim pojkar 14 år & ä
61. 100 m medley flickor 10 år & y
62. 100 m medley pojkar 10 år & y
63. 100 m medley flickor 11 år
64. 100 m medley pojkar 11 år
65. 100 m ryggsim flickor 14 år & ä
66. 100 m ryggsim pojkar 14 år & ä
67. 50 m ryggsim flickor 10 år & y
68. 50 m ryggsim pojkar 10 år & y
69. 100 m ryggsim flickor 11 år
70. 100 m ryggsim pojkar 11 år
71. 200 m bröstsim flickor 14 år & ä
72. 200 m bröstsim pojkar 14 år & ä
73. 4x50 m frisim flickor 11 år & y
74. 4x50 m frisim pojkar 11 år & y

Freudenthal, Julius	1996	AX0596	50	100m Frisim Herrar	01:16.08	25m
			66	100m Ryggsim Herrar	00:00.00	25m
Fridriksson, Ellen	1998	AV2698	9	100m Bröstsim Damer	00:00.00	25m
			28	50m Fjärilsim Damer	00:00.00	25m
Holmqvist, Matilda	1997	AY1697	7	100m Bröstsim Damer	01:40.54	25m
			13	100m Frisim Damer	01:20.03	50m
			26	100m Fjärilsim Damer	01:43.11	25m
Hvarfvenius, Gina	1997	AY5297	1	200m Medley Damer	02:47.57	25m
			13	100m Frisim Damer	01:05.42	25m
			26	100m Fjärilsim Damer	01:15.51	25m
			32	100m Ryggsim Damer	01:15.30	25m
Hörndahl, Elvira	1997	AY3697	1	200m Medley Damer	03:23.29	25m
			7	100m Bröstsim Damer	01:37.63	25m
			13	100m Frisim Damer	01:11.71	25m
			32	100m Ryggsim Damer	01:27.44	25m
Ivansson, Linnéa	1998	AV9898	9	100m Bröstsim Damer	01:44.20	25m
			15	100m Frisim Damer	01:24.63	50m
			22	200m Frisim Damer	02:56.79	25m
			28	50m Fjärilsim Damer	00:48.45	25m
			34	100m Ryggsim Damer	01:37.45	50m
Johansson, Gustav	1999		42	50m Fjärilsim Herrar	00:51.66	25m
			54	100m Frisim Herrar	00:00.00	25m
			64	100m Medley Herrar	00:00.00	25m
Karlsson, Max	1999	AG2999	42	50m Fjärilsim Herrar	00:00.00	25m
			54	100m Frisim Herrar	00:00.00	25m
			64	100m Medley Herrar	01:50.44	25m
Källberg, Elvira	1997	AY4297	1	200m Medley Damer	03:08.98	25m
			13	100m Frisim Damer	01:13.10	25m
			20	400m Frisim Damer	05:42.17	25m
			32	100m Ryggsim Damer	01:23.96	25m
Lag Damer 1 Kbss	0		18	4X100m Medley F12-13	05:34.25	25m
			37	4X100m Frisim F 12-13	04:46.00	25m
Rinde, Amanda	1998	AU3698	9	100m Bröstsim Damer	01:42.08	25m
			15	100m Frisim Damer	01:16.08	25m
Silfors, Nathalie	1997	AY7297	7	100m Bröstsim Damer	01:38.39	25m
			13	100m Frisim Damer	01:15.74	25m
Sundfors, Simon	1996	AV4996	50	100m Frisim Herrar	01:17.42	25m
			56	200m Ryggsim Herrar	03:08.03	25m
			60	200m Frisim Herrar	02:49.43	25m
			66	100m Ryggsim Herrar	01:33.69	25m
Svensson, Sebastian	1999	AN6599	54	100m Frisim Herrar	00:00.00	25m
			70	100m Ryggsim Herrar	00:00.00	25m
Sävman, Cathrine	2000	AC1200	39	25m Fjärilsim Damer	00:17.98	25m
			51	50m Frisim Damer	00:38.91	25m
			61	100m Medley Damer	00:00.00	25m
			67	50m Ryggsim Damer	00:45.66	25m

**Lagkapslaget: Gina, Elvira K, Elvira H, Nathalie
Ni andra är reserver ifall om att någon ej skulle kunna delta.**

Kungsbacka Simsällskaps Tävlingspolicy

- * Tävlandet är en viktig ingrediens i KbSS för gemenskapen och för att svetsa samman klubbens medlemmar.
- * Efteranmälningar samt strykningar genomförs endast i undantagsfall t ex vid skada eller sjukdom. Man måste tänka till INNAN man gör en anmälan så att man undviker detta i mesta möjliga mån. Efteranmälning är ofta 2-3 ggr så dyr som vanlig anmälan och en sen strykning kostar också. På vissa tävlingar debiteras tom bana med upp till 500 kr och efteranmälningsavgiften kan vara upp till 500 kr/start! Vi skall göra vårt bästa för att tävlingarna skall fungera bra!
- * Simmaren skall vid sin ankomst till tävlingen anmäla sig till ansvarig tränare.
- * Samling sker 10 minuter innan varje* tävlingspass start på utsatt plats av ansvarig tränare. (*Efter insimmet.)
- * Simmarna sitter på anvisad plats tillsammans med sina tränare. Föräldrar och supportrar placerar sig strax ovanför eller vid annan anvisad plats.
- * På tävling så skall simmaren representera sig i KbSS badmössa samt en klubb t-shirt.
- * Det är viktigt att simmarna vänder sig till tränaren direkt efter varje lopp för att få kommentarer till genomfört lopp. Tränaren måste få chans att ge varje simmare en personlig bedömning, den är bara till för den enskilde simmaren. Här är det viktigt att övriga simmare/föräldrar/supportrar ger tränare utrymme och avskildhet med simmaren.
- * Som förälder i KbSS stöttar vi våra duktiga simmare, ledare, tränare på ett sunt och korrekt sätt. Var ett föredöme på läktaren, vid bassängen och vid sidan om.

Tävlingsutrustning: Tävlingsväskan innehållande extra baddräkter/badbyxor/simglasögon/badmössan. Handdukar/mellanmål/vattenflaska/kbss t-shirt/varm tröja och överdragsbyxor samt träningskor m.m. Samt ett glatt humör och tävlingsanda!