



VSSF

i samarbete med
KUNGÄLV SS
och
SK LAXEN
inbjuder till

Höstsimiaden

5-6 December 2009

Tävlingen avgörs under två dagar med direktfinaler i Simhallen Oasen, Kungälv (8 banor) samt **Sannarpsbadet, Halmstad** (8 banor) i 25 meters bassänger med eltidtagning.

- Tränare:** Lördag: Anna Ekelund 0705-829666
Söndag: Malin Gustavsson
- Anm.avgift:** 150kr faktureras av klubben (kvarstår även vid strykning)
- Heatbegränsning:** Vi förbehåller oss rätten att omfördela de anmälda klubbarna mellan tävlingsplatserna och att endast i nödfall begränsa antalet heat.
- Funktionärer:** Varje deltagande förening skall ställa upp med 1 funktionär per simpass. Meddela namnuppgifter redan när ni gör er tävlingsanmälan.

Jag anmäler mig som funktionär till pass: _____

Strykningar: Skall ske senast fredagen den 4/12 till karin.kbss@telia.com kl. 11.00

Tävlingstider:

Lördag Pass 1 Gren 1-14	Insimning kl. 09.00-09.45 1:a start kl. 10.00-12.15
Lördag Pass 2 Gren 15-28	Insimning kl 13.30-14.15 2:a start kl 14.30-16.45
Söndag Pass 3 Gren 29-42	Insimning kl. 09.00-09.45 3:a start kl. 10.00-11.45
Söndag Pass 4 Gren 43-52	Insimning kl 12.00-12.45 4:a start kl 13.00-14.30

Priser: Medaljer till de tre främsta i varje gren, på varje tävlingsplats

Höstsimiaden

GRENDAR

9 år och yngre.	50 Frisim	50 Rygg	50 Bröst	25 Fjäril	100 Medley
10 år	50 Frisim	50 Rygg	50 Bröst	25 Fjäril	100 Medley
11 år	100 Frisim 200 Frisim	100 Rygg	100 Bröst	50 Fjäril	100 Medley
12 år	100 Frisim 400 Frisim	100 Rygg	100 Bröst	100 Fjäril	200 Medley
Lagkapper	10 år och yngre 11-12 år	4x50 Frisim 4x50 Frisim	4x50 Medley 4x50 Medley		

GRENORDNING

Dag 1

Pass 1			
1	200 m medley	flickor	12 år
2	200 m medley	pojkar	12 år
3	100 m medley	flickor	11 år
4	100 m medley	pojkar	11 år
5	100 m bröstsim	flickor	12 år
6	100 m bröstsim	pojkar	12 år
7	100 m bröstsim	flickor	11 år
8	100 m bröstsim	pojkar	11 år
9	100 m frisim	flickor	12 år
10	100 m frisim	pojkar	12 år
11	100 m frisim	flickor	11 år
12	100 m frisim	pojkar	11 år
13	4x50 m medley	flickor	11-12 år
14	4x50 m medley	pojkar	11-12 år

Pass 2			
15	400 m frisim	flickor	12 år
16	400 m frisim	pojkar	12 år
17	200 m frisim	flickor	11 år
18	200 m frisim	pojkar	11 år
19	100 m fjärilsim	flickor	12 år
20	100 m fjärilsim	pojkar	12 år
21	50 m fjärilsim	flickor	11 år
22	50 m fjärilsim	pojkar	11 år
23	100 m ryggsim	flickor	12 år
24	100 m ryggsim	pojkar	12 år
25	100 m ryggsim	flickor	11 år
26	100 m ryggsim	pojkar	11 år
27	4x50 m frisim	flickor	11-12 år
28	4x50 m frisim	pojkar	11-12 år

Dag 2

Pass 3			
29	25 m fjärilsim	flickor	9 år och yngre
30	25 m fjärilsim	pojkar	9 år och yngre
31	25 m fjärilsim	flickor	10 år
32	25 m fjärilsim	pojkar	10 år
33	50 m bröstsim	flickor	9 år och yngre
34	50 m bröstsim	pojkar	9 år och yngre
35	50 m bröstsim	flickor	10 år
36	50 m bröstsim	pojkar	10 år
37	50 m frisim	flickor	9 år och yngre
38	50 m frisim	pojkar	9 år och yngre
39	50 m frisim	flickor	10 år
40	50 m frisim	pojkar	10 år
41	4x50 m medley	flickor	10 år och yngre
42	4x50 m medley	pojkar	10 år och yngre

Pass 4			
43	100 m medley	flickor	9 år och yngre
44	100 m medley	pojkar	9 år och yngre
45	100 m medley	flickor	10 år
46	100 m medley	pojkar	10 år
47	50 m ryggsim	flickor	9 år och yngre
48	50 m ryggsim	pojkar	9 år och yngre
49	50 m ryggsim	flickor	10 år
50	50 m ryggsim	pojkar	10 år
51	4x50 m frisim	flickor	10 år och yngre
52	4x50 m frisim	pojkar	10 år och yngre

Andersson, Madeleine	1997	BF0897	9	100m Frisim F 12	00:00.00	25m
Andersson, Malin	1999	AL0899	35	50m Bröstsim F 10	00:58.33	25m
			39	50m Frisim F 10	00:43.61	25m
Glansk, Alexander	1999		36	50m Bröstsim P 10	01:02.00	25m
			40	50m Frisim P 10	00:53.34	25m
Gustafsson, Moa	1999	AT0699	31	25m Fjärilsim F 10	00:00.00	25m
			35	50m Bröstsim F 10	00:48.05	25m
			39	50m Frisim F 10	00:34.09	25m
Ivansson, Linnéa	1998	AV9898	3	100m Medley F 11	01:38.47	25m
			7	100m Bröstsim F 11	01:48.33	25m
			11	100m Frisim F 11	01:30.88	25m
			17	200m Frisim F 11	00:00.00	25m
			25	100m Ryggsim F 11	01:41.46	25m
Källberg, Elvira	1997	AY4297	1	200m Medley F 12	03:08.98	25m
			9	100m Frisim F 12	01:13.10	25m
			15	400m Frisim F 12	05:44.20	25m
			23	100m Ryggsim F 12	01:27.09	25m
Lag Damer 1 Kbss	0		13	4X50m Medley F 11-12	00:00.00	25m
			27	4X50m Frisim F 11-12	00:00.00	25m
Rinde, Amanda	1998	AU3698	7	100m Bröstsim F 11	01:56.09	25m
			25	100m Ryggsim F 11	00:00.00	25m

Rostén, Hanna	1997	BG0897	5	100m Bröstsims F 12	01:44.24	25m
Silfors, Nathalie	1997	AY7297	5	100m Bröstsims F 12	01:40.70	25m
			9	100m Frisims F 12	01:17.82	25m
			23	100m Ryggssims F 12	01:36.18	25m

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

Kungsbacka Simsällskaps Tävlingspolicy

* Tävländet 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. Efteranmälan 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.