

Utmanaren 4 & Sprint-KM – 7-8 december 2018

Samling:	fredag: 16:15 Gustavsviksbadet lördag 07:45 Gustavsviksbadet
	samling sker på förutbestämd plats av sina ledare
Insim:	fredag: 16:30 - 17:15 lördag: 08:00 - 08:45
Tävlingsstart:	fredag: 17:30 lördag: 09:00
Anmälan:	sker till sin respektive ledare senast <u>3/12-18</u>
Utmanarens grenar:	Pokal 1 = 25 fj, 25 ry, 25 br, 25 fr Pokal 2 = 25 fj, 50 ry, 50 br, 50 fr, 100 me Pokal 3 = 50 fj, 100 ry, 100 br, 100 fr, 200 me
Mastersgrenar:	50 fj, 50 ry, 50 br, 50 fr, 100 me
Sprint-KM:	50 fj, 100 fj, 50 ry, 100 ry, 50 br, 100 br, 50 fr, 100 fr, 100 me

Grenordning Sprint-KM fredag 7/12-18:

Gren 1. 100 fj damer	<i>Sprint-KM</i>
Gren 2. 100 fj herrar	<i>Sprint-KM</i>
Gren 3. 50 ry damer	<i>Sprint-KM</i>
Gren 4. 50 ry herrar	<i>Sprint-KM</i>
Gren 5. 100 br damer	<i>Sprint-KM</i>
Gren 6. 100 br herrar	<i>Sprint-KM</i>
Paus - ca 10 min	
Gren 7. 50 fr damer	<i>Sprint-KM</i>
Gren 8. 50 fr herrar	<i>Sprint-KM</i>
Gren 9. 100 me damer	<i>Sprint-KM</i>
Gren 10. 100 me herrar	<i>Sprint-KM</i>



Grenordning Utmanaren 4 & Sprint-KM Lördag 8/12-18:

	Utmanarens tider (sekunder)			
	Brons	Silver	Guld	
Gren 11. 50 fj damer	56	46	40	+ Masters & Sprint-KM
Gren 12. 50 fj herrar	56	46	40	+ Masters & Sprint-KM
Gren 13. 25 fj damer	x & 28	25	22	
Gren 14. 25 fj herrar	x & 28	25	22	
Gren 15. 100 ry damer	1:45	1:35	1:25	+ Sprint-KM
Gren 16. 100 ry herrar	1.:45	1:35	1:25	+ Sprint-KM
Gren 17. 50 ry damer	56	51	47	+ Masters
Gren 18. 50 ry herrar	56	51	47	+ Masters
Gren 19. 25 ry damer	x	29	26	
Gren 20. 25 ry herrar	x	29	26	
Gren 21. 100 br damer	1:55	1:45	1:35	
Gren 22. 100 br herrar	1:55	1:45	1:35	
Gren 23. 50 br damer	58	55	51	+ Masters & Sprint-KM
Gren 24. 50 br herrar	58	55	51	+ Masters & Sprint-KM
Gren 25. 25 br damer	x	31	28	
Gren 26. 25 br herrar	x	31	28	

Paus - ca 10 min

Fj = fjärilsim
Br = bröstsim

Ry = ryggsim
Fr = frisim/crawl

Me = Medley
x = genomförs

Gren 27. 100 fr damer	1:35	1:25	1:15	+ <i>Sprint-KM</i>
Gren 28. 100 fr herrar	1:35	1:25	1:15	+ <i>Sprint-KM</i>
Gren 29. 50 fr damer	49	45	41	+ <i>Masters</i>
Gren 30. 50 fr herrar	49	45	41	+ <i>Masters</i>
Gren 31. 25 fr damer	x	26	23	
Gren 32. 25 fr herrar	x	26	23	
Gren 33. 200 me damer	x	3:25	3:10	
Gren 34. 200 me herrar	x	3:25	3:10	
Gren 35. 100 me damer	x	1:50	1:40	+ <i>Masters</i>
Gren 36. 100 me herrar	x	1:50	1:40	+ <i>Masters</i>

Det blir en rolig dag där ALLA som vill får vara med!

Välkomna!

Örebro Simallians



Fj = fjärilsim
Br = bröstsim

Ry = ryggsim
Fr = frisim/crawl

Me = Medley
x = genomförs