

PM ANKRACET



DATUM: 3 oktober

PLATS: Stenungsund Arena 25m bassäng

INSIM & TÄVLINGSTIDER

Insim pass 1: kl. 08:00-08:40

Pass 1: kl. 09:00-ca 11:00

Insim pass 2: ca 11:00-12:00

Pass 2: kl. 12:15-ca 15:00

TRÄNARE

Martin, Tindra och Annie

AVANMÄLAN

Obs! Alla som är anmälda men inte ska vara med behöver strykas. Avanmälan görs genom att maila martin@mass.se eller wilja@mass.se senast fredag 18:00.

CALLROOM

Det kommer att vara ett Callroom med början i rehab-bassängen och bakom startpallarna.

HEATLISTOR

Startlistor och heatlistor finns på Swimify.

VIKTIGT!

Nötförbud gäller i hela arenan!



Grenordning

Pass 1 Lördag 09:00

1. 5x25 frisim

Mix Paus 5 min

2. 25m ryggsim Flickor

3. 25m ryggsim Pojkar

4. 25m bröstsim Flickor

5. 25m bröstsim Pojkar

6. 25m fjärilsim Flickor

7. 25m fjärilsim Pojkar

8. 25m frisim Flickor

9. 25m frisim Pojkar

Pass 2 Lördag 12:15

10. 4x50 frisim

Mix Paus 5 min

11. 50m ryggsim Flickor

12. 50m ryggsim Pojkar

13. 50m bröstsim Flickor

14. 50m bröstsim Pojkar

10min paus

15. 50m frisim Flickor

16. 50m frisim Pojkar

17. 100m medley Flickor

18. 100m medley Pojkar

Prisutdelning