



# Inbjuder till årets första Morgondagar-, och Utmanaretävling

Måndag 8 februari 2016

---

- DATUM OCH TID** Måndag 8 februari  
Samling i grupperna kl.17.35  
Insim kl.17.45 OBS! Ej bana 1 – används av simskolan  
Tävlingsstart kl.18.30
- ANMÄLAN** Anmälan lämnas till din tränare senast måndag 1 februari.  
Startlistan läggs ut på vår hemsida [www.falusim.se](http://www.falusim.se) under vecka 5  
Enstaka efteranmälningar kan lämnas på tävlingsdagen, till sekretariatet **senast kl.17.45!**
- ÅTERBUD** Om du har anmält dig men inte kan komma: Skicka ett mail till [tavling@falusim.se](mailto:tavling@falusim.se) eller ring 023-106 28 senast kl.15.00 tävlingsdagen, därefter kontaktar du din tränare.
- FÖRSÄLJNING** Badshopen finns på plats i simhallen och säljer allt du behöver vid träning och tävling.  
  
Försäljning av kaffe, te, festis/soft, smörgåsar, fikabröd etc.

## REGLER MORGONDAGARNA

Alla startar först på 25m sträckor i respektive simsätt.

Först efter att guldtiden har erövrats i ett simsätt, får man gå vidare till 50m distansen i detta simsätt. När simmaren sedan tagit guld på alla sina 50m distanser, flyttas simmaren upp till Utmanaren.

De olika tiderna som skall klaras av framgår av simbeviset.

Man får delta i valfritt antal grenar vid varje tävlingstillfälle, dock endast en start per simsätt. För att få medalj skall du klara av 3st (ex. brons) tider. Detta behöver ej ske vid samma tillfälle.

Diskvalifikationerna tillämpas inte för simmare som begått regel fel i simningen. Detta noteras och förklaras i stället under träningen.

### UTMANAREEN

När du klarat av alla dina tider på Morgondagarna flyttas du automatiskt upp till Utmanaren. Här tävlar du mot dig själv och dina personliga rekord.

### STIPULERADE TIDER

#### ***Morgondagarna 25m***

	<b>Brons</b>	<b>Silver</b>	<b>Guld</b>
Ryggsim	33 sek	30 sek	28 sek
Frisim	31 sek	29 sek	26 sek
Bröstsims	33 sek	30 sek	28 sek
Fjärilsim	30 sek	27 sek	24 sek

#### ***Morgondagarna 50m***

	<b>Brons</b>	<b>Silver</b>	<b>Guld</b>
Ryggsim	56 sek	54 sek	52 sek
Frisim	51 sek	48 sek	45 sek
Bröstsims	58 sek	56 sek	53 sek

**ANMÄLAN  
TILL  
MORGONDAGARNA & UTMANARE**

**Namn:** \_\_\_\_\_ **Födelseår:** \_\_\_\_\_

**Grupp:** \_\_\_\_\_

**GRENORDNING DELTÄVLING 1**

**Markera de grenar som du vill simma.**

- 1. 25 m frisim Morgondagarna
- 2. 100 m frisim Utmanare Yngre - Pojkar
- 3. 100 m frisim Utmanare Yngre - Flickor
- 4. 25 m bröstsim Morgondagarna
- 5. 50 m bröstsim Morgondagarna
- 6. 100 m bröstsim Utmanare Äldre & Guldjakt + Masters – Herrar
- 7. 100 m bröstsim Utmanare Äldre & Guldjakt + Masters – Damer
- 8. 25 m fjärilsim Morgondagarna
- 9. 25 m ryggsim Morgondagarna
- 10. 50 m ryggsim Morgondagarna
- 11. 50 m bröstsim Utmanare Yngre - Pojkar
- 12. 50 m bröstsim Utmanare Yngre - Flickor
- 13. 50 m frisim Morgondagarna
- 14. 400 m frisim Utmanare Äldre & Guldjakt + Masters – Herrar
- 15. 400 m frisim Utmanare Äldre & Guldjakt + Masters – Damer

**Anmälan lämnas till din tränare senast måndag 1 februari**