

Vi inbjuder dig till höstens andra

# Morgondagarnas

Lördagen den 21 november på Delphinenbadet i Lund

OBS TIDEN! **Insim: klockan 16:00** **Start: klockan 16:30** OBS TIDEN!

## Allmänt

Simklubben Poseidon hälsar alla simmare och föräldrar välkomna att delta på höstens andra Morgondagarnas. Tanken med Morgondagarnas är att lyfta fram den egna prestationen, och framför allt att stimulera varje simmare att utmana sig själv. Precis som tidigare simmas tävlingen på Delphinenbadet på lördagar. Vi ser gärna att föräldrar och anhöriga kommer med för heja på och hjälpa till med t.ex. tidtagning eller andra uppgifter i samband med tävlingen. Vår förhoppning att så många som möjligt av våra duktiga breddsimmare vill vara med. Ta chansen att prova på!

## Hur anmäler jag mig?

Sätt ett kryss efter den eller de distanser du vill simma och fyll i ditt namn, födelseår och den grupp du simmar i. Lämna din anmälan på plats till arrangörerna (kl 16:00). Glöm inte att meddela din tränare att du tänker vara med!

## Stipulationstider och priser

I varje gren som simmas finns en stipulationstid som när den uppnåtts ger ett pris. Det finns Guld, Silver och Brons i varje gren. Simmare kan endast erhålla ett pris av varje valör i respektive gren. Deltagare får delta i **max 3 grenar per deltävling**.

		Guld	Silver	Brons
50m Frisim	Flick /Pojk	43,0	47,0	52,0
25m Frisim	Flick /Pojk	23,0	26,0	30,0
50m Bröstsिम	Flick /Pojk	54,0	58,0	1.03,0
25m Bröstsिम	Flick /Pojk	25,0	28,0	33,0
50m Ryggsिम	Flick /Pojk	52,0	56,0	1.01,0
25m Ryggsिम	Flick /Pojk	25,0	28,0	33,0
25m Fjärilsिम	Flick /Pojk	25,0	28,0	33,0

Samtliga deltagare belönas efter tävlingens slut med ett diplom där alla tider är inskrivna. Deltagare som under en termin simmat 3 Simsätt av 25m distanser eller 4 Simsätt i 50m distanser (inklusive 25m fjärilsिम) erhåller en deltagarplakett vid terminens sista Morgondagarnas (alltså den 21/11!).

## VÄLKOMNA!

----- Klipp här! -----

Namn: \_\_\_\_\_

Födelseår: \_\_\_\_\_

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

Gren	Distans	Kryss	Stipulationstid
1	50 Frisim flickor		43,0 / 47,0 / 52,0
2	50 Frisim pojkar		43,0 / 47,0 / 52,0
3	25 Frisim flickor		23,0 / 26,0 / 30,0
4	25 Frisim pojkar		23,0 / 26,0 / 30,0
5	50 Bröstsिम flickor		54,0 / 58,0 / 1.03,0
6	50 Bröstsिम pojkar		54,0 / 58,0 / 1.03,0
7	25 bröstsिम flickor		25,0 / 28,0 / 33,0
8	25 bröstsिम pojkar		25,0 / 28,0 / 33,0
9	50 Ryggsिम flickor		52,0 / 56,0 / 1.01,0
10	50 Ryggsिम pojkar		52,0 / 56,0 / 1.01,0
11	25 Ryggsिम flickor		25,0 / 28,0 / 33,0
12	25 Ryggsिम pojkar		25,0 / 28,0 / 33,0
13	25 Fjärilsिम flickor		25,0 / 28,0 / 33,0
14	25 Fjärilsिम pojkar		25,0 / 28,0 / 33,0