

INBJUDAN TILL

5-KLUBBSTÄVLING

**När**: Söndag den29 september2019 klockan 13.00

**Var:** Hoforshallen i Hofors

**Insimning**: Sker från 12.00

**Tidtagning:** Manuell

**Anmälan:** Sker via grodan anmälningsfil Grenfil kommer!

**Grenordning:** Se bilaga

**Tävlingen vänder sig till** alla simmare som ej simmat ur sig i följande klubbar: SSHK, GSS.HSS och Sim77

**Grenordning med ursimningstider**

1. 50 m Bröstsim Fl 12 år och äldre 47,5

2. 50 m Bröstsim Po 12 år och äldre 47,5

3. 25 m Bröstsim Fl 9 år och yngre 25,0

4. 25 m Bröstsim Po 9 år och yngre 25,0

5. 50 m Bröstsim Fl 11 år 50,0

6. 50 m Bröstsim Po 11 år 50,0

7. 50 m Bröstsim Fl 10 år 52,5

8. 50 m Bröstsim Po 10 år 52,5

**Paus 15 minuter**

9. 50 m Ryggsim Fl 12 år och äldre 45,0

10. 50 m Ryggsim Po 12 år och äldre 45,0

11. 25 m Ryggsim Fl 9 år och yngre 23,0

12. 25 m Ryggsim Po 9 år och yngre 23,0

13. 50 mRyggsim Fl 11 år 47,5

14. 50 m Ryggsim Po 11 år 72,5

15. 50 m Ryggsim Fl 10 år 50,0

16. 50 m Ryggsim Po 10 år 50,0

**Paus 15 minuter**

17. Lagkapp 4\*25 m Frisim.