

UMEÅ SIMSÄLLSKAP



INBJUDER TILL

NYBÖRJARTÄVLING & FORTSÄTTNINGSTÄVLING

29 april 2023



Nu är det snart dags för Umeå Simsällskaps roliga Nybörjartävling och Fortsättningstävling på Navet. Tävligen är gratis för USS simmare och alla som deltar får fika och pris!

Nybörjartävlingen

Vem: Simmare i Fiskengrupperna och Hajengrupperna.

* Nybörjartävlingen (Simförbundets Instegstävling) är till för att man ska få prova på att tävla.

* Vi som är ledare och funktionärer bryr oss inte om vem som kommer först. Man kommer att få en registrerad tid, men det är för att man ska få veta vilken tid man själv fick och inte för att vi vill att man ska jämföra sig med de andra simmarna. Resultatlistan presenteras alfabetiskt.

* Man kan inte bli diskad.

* Man kan starta antingen från pallen, kanten eller vattnet (kan man dyka från pallen gör man det, men känner man sig osäker går det lika bra att starta från kanten eller från vattnet).

* I Nybörjartävlingen finns dessa grenar: 25 meter fjärl, 25 meter ryggsim, 25 meter bröstsim och 25 meter frisisim (crawl). Man väljer själv hur många av dessa grenar man vill tävla i.

Fortsättningstävlingen

Vem: Simmare i Teknik, Medley, Ungdomsim 1, E-gruppen på Navet och D-gruppen i Holmsund.

* Fortsättningstävling är Simförbundets nya tävlingsklass (klass D på Umestänket i februari var också en Fortsättningstävling). Förr tävlade alla oavsett ålder med samma regler som på OS, men i Fortsättningstävling sker diskvalifikation endast om den tävlande:

- Gjort en grov tjuvstart.
- Simmat fel simsätt (med detta menas att simmaren till exempel simmar crawl istället för bröstsim. Inte att simsättet är felaktigt, till exempel släpande armar i fjärilsim. Enstaka arm- eller bentag i fel simsätt leder inte heller till diskvalifikation)
- Ej vidrört vägg vid vändning eller målgång.
- Dragit i linan.
- Hindrat medtävlare.

* När man tävlar satsar man på att göra ett så bra lopp man själv kan, man jämför sig inte med de andra simmarna. Har man tävlat i samma gren tidigare kan man jämföra sig med sitt personliga rekord. Resultatlistan presenteras alfabetiskt.

* I Fortsättningstävlingen finns dessa grenar: 50 meter fjärl, 50 meter ryggsim, 50 meter bröstsim och 50 meter frisim. Varje simmare väljer (högst) två av dessa grenar.

Hålltider och info

Plats: Navet, Umeå

Dag: Lördagen 29 april

Kontakt: Martin Lindvall (tävlingsansvarig) uss.breddansvarig@gmail.com

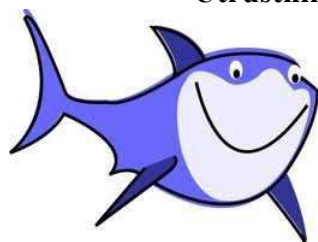
Avprickning: Mellan **15:45** och **15.55** är det avprickning vid entrén på Navet (kom i tid!)

Tider: Simmarna samlas inne i simhallen **16:00** i sina grupper.

Mellan klockan **16** och klockan **17** är det uppvärmning och insim.

Ca klockan **17** börjar tävlingen. Tävlingen är troligtvis slut senast klockan **19**.

Utrustning: Simkläder, simglasögon och badmössa (frivilligt), samt handduk.



Grenordning

Gren 1 25 meter fjärilsim Nybörjartävling

Gren 2 50 meter fjärilsim Fortsättningstävling

Gren 3 25 meter ryggsim Nybörjartävling

Gren 4 50 meter ryggsim Fortsättningstävling

Gren 5 25 meter bröstsim Nybörjartävling

Gren 6 50 meter bröstsim Fortsättningstävling

Gren 7 25 meter frisim Nybörjartävling

Gren 8 50 meter frisim Fortsättningstävling

Anmälan

Anmälan görs via mail till Martin Lindvall på uss.breddansvarig@gmail.com **senast tisdagen den 18 april**. Skriv simmarens namn, födelseår och grupp, samt vilka grenar (det vill säga vilka simsätt) ditt barn vill tävla i.

Hoppas att alla vill vara med!

