



## Inbjudan till KM (klubbmästerskap) lördag den 2 december 2023

Varmt välkomna att anmäla er till KM 2023! **Anmälan ska vara inne senast tisdagen 21/11.**

Simmare i Teknik, Medley, A-D (Holmsund och Umeå), Elitgrupperna, Ungdomssimträning 2, Nybörjarmasters, Mellanmasters och Masters är välkomna att vara med (i familjelagkappen får man självklart vara med även om man inte går i någon av dessa grupper).

Man får simma (högst) två individuella grenar plus en lagkapp. Om ni simmar lagkapp gäller det att ni ska vara två simmare i två olika generationer. Man kan till exempel tävla med sin pappa, sin bonusmamma, sin faster eller sin morfar, men inte med ett syskon, och inte med någon som inte ingår i ens familj/släkt. Ni ska också komma på ett roligt lagnamn. 😊

Gren 6, 9, 12, 15 och 20 simmas som Fortsättningstävling och seedas i enlighet med SSF-s regelverk för Fortsättningstävlingar. Simmar man två individuella grenar måste båda vara i Fortsättningstävlingen eller båda med fullt regelverk, man kan inte simma en av varje. Är man född 2012 eller senare kan man endast anmälas i Fortsättningstävlingen.

I Fortsättningstävlingen är reglerna för diskvalifikation annorlunda och fokus är på den egna tiden utan jämförelse med andra. Resultatlistan presenteras i alfabetisk ordning. 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.

**Insim: kl.13:30**

**Tävling: kl.14:30**

Gren 1	2x25 m simning	Herrar	(Två generationer ett måste,
Gren 2	2x25 m simning	Damer	hjälpmedel som flytväst, badring
Gren 3	2x25 m simning	Mixed	eller liknande är godkänt)

--- PAUS ---

***OBS! Simmaren får endast tävla i 2 individuella grenar***

Gren 4	50 m frisim	Damer (12 år och äldre)
Gren 5	50 m frisim	Herrar (12 år och äldre)
Gren 6	50 m frisim	Mixed (12 år och yngre + nybörjare oavsett ålder)
Gren 7	100 m medley	Damer (12 år och äldre)
Gren 8	100 m medley	Herrar (12 år och äldre)
Gren 9	100 m medley	Mixed (12 år och yngre + nybörjare oavsett ålder)
Gren 10	50 m fjäril	Damer (12 år och äldre)
Gren 11	50 m fjäril	Herrar (12 år och äldre)
Gren 12	50 m fjäril	Mixed (12 år och yngre + nybörjare oavsett ålder)
Gren 13	50 m rygg	Damer (12 år och äldre)
Gren 14	50 m rygg	Herrar (12 år och äldre)
Gren 15	50 m rygg	Mixed (12 år och yngre + nybörjare oavsett ålder)
Gren 16	400 m frisim	Damer (12 år och äldre)
Gren 17	400 m frisim	Herrar (12 år och äldre)
Gren 18	50 m bröst	Damer (12 år och äldre)
Gren 19	50 m bröst	Herrar (12 år och äldre)
Gren 20	50 m bröst	Mixed (12 år och yngre + nybörjare oavsett ålder)

Gren 21 4 x 25m medley Tränarlagkapp (endast för tränare!)

Gren 22 2 x 50 m simning Familjelagkapp (Final)  
(2 lag från varje familjeklass + 2 bästa tiderna)

Prisutdelning för alla grenar blir efter gren 22.

## Middagen

Middagen blir från klockan 18:00 på Balder (buffé). Gör gärna anmälan till middagen i Googledokumentet nedan i samband med att ni mailar anmälan till tävlingen (det går så klart bra att vara med på tävlingen utan att vara med på middagen). Om ni är flera som ska äta kan ni anmäla all mat på samma gång. Kom ihåg att skriva eventuell specialkost. Anmälan till maten är bindande.

Pris mat:175 kronor per person (att vara med på tävlingen kostar ingenting! 😊)

## Anmälan

Matbeställningen görs i det här Googledokumentet:

[https://docs.google.com/document/d/1-ohvwZQ6n9vBqZ3aoh3EWIMCb57vAaCc\\_6w7P94Z\\_rk/edit?usp=sharing](https://docs.google.com/document/d/1-ohvwZQ6n9vBqZ3aoh3EWIMCb57vAaCc_6w7P94Z_rk/edit?usp=sharing)

Anmälan till Familjelagkappen (skriv namnen på både deltagarna samt lagnamnet) och Tränarlagkappen gör man till Martin på [uss.breddansvarig@gmail.com](mailto:uss.breddansvarig@gmail.com)

Elitgrupperna, A, B, Nybörjarmasters, Mellanmasters och Masters i Umeå anmäler sina tävlingsgrenar till Anton på [uss.anton.kallio@gmail.com](mailto:uss.anton.kallio@gmail.com)

Teknik, Medley, C, D och Ungdomssimträning 2 i Umeå anmäler sina tävlingsgrenar till Martin på [uss.breddansvarig@gmail.com](mailto:uss.breddansvarig@gmail.com)

Alla simmare i Holmsund anmäler sina tävlingsgrenar till Oscar på [oscar.bjork@gmail.com](mailto:oscar.bjork@gmail.com)

IKSUs ungdomar är också varmt välkomna att vara med (men kan inte ta medalj i KM). IKSUs simmare anmäler sina tävlingsgrenar på [simning@iksu.se](mailto:simning@iksu.se)

**Sista anmälningdagen för både simtävlingen och middagen är tisdagen 21/11.**

*Hoppas att du ska vara med!*