

PM TYR Knatte-Cup



| | |
|------------------------|---|
| Ansvarig ledare | Oscar Walde 076-174 45 90 |
| Tränare | Jonathan Granado Persson 073-5250475 Victor Fernandez 073-9354415 |
| Tider | Insim 15.00, tävlingsstart 16.00 |
| Samling | Senast 10 minuter före insim på bassängkanten. Där hittar ni tränarna som bockar av er. Kl. 15.50 för gemensam hejarramsa – alla Täbysimmare ska vara med! |
| Återbud | Förhinder (sjukdom) eller sen ankomst ska föränmälas till tränarna. Vi bockar av simmarna kl. 14.50. De som då inte är närvarande kommer att strykas om man inte meddelat tränare. Efter det lämnas strykningarna in (senast 1 tim före tävlingsstart). |
| Omklädning | Pojkarna tar med eget hänglås till skåpen. Flickorna behöver en 5-krona till skåpen. |
| Startlista | Startlistan läggs ut på Järfälla simsällskaps hemsida senast onsdagen den 20 mars. |
| Ta med | Din simutrustning. OBS! Alla simmare ska ha den svarta badmössan med vitt XPND-tryck (+extra handduk, baddräkt, simglasögon), Täby Sim kläder (träningsoverall och T-shirt) vattenflaska, skor+strumpor, 1 frukt per lopp, ev. annan matsäck. |
| Förberedelser | Alla grejor med, bra med sömn nätterna innan, bra frukost, undvik godis/sötsaker innan och under tävlingen. Ordentliga insim (30-40 minuter) och uppvärmningar (15 minuter). Förberedelser ger utdelning! |
| Tänk på | Bra uppvärmning 15-20 min innan loppet, mer intensivt sista minuterna innan start för att höja pulsen, få fart på blodet och göra kroppen redo för maximal simning. Ännu mer "heja fram varandra". Täby Sim ska vara bästa klubb på TYR Knatte-Cup! |
| Lag | Alla simmare ska vara beredda att simma lagkapp på tävlingspass som de deltar vid individuellt. Slutlig laguttagning görs dagarna innan tävlingen och meddelas av tränare. |
| Priser | De tre bästa i varje åldersklass erhåller medalj. Undantag är lagkapper för 11-12åringar där de tre bästa lagen får medalj. Vandringspris till bästa klubb efter poängräkning (1:a=20p, 2:a=19p, ... , 20:e=1p) i respektive klass. |
| Övrigt | Täby Sim-föräldrar sitter samlat på läktaren/vid bassängen. Boka platser åt andra om du kommer tidigt till tävlingen! |

Grenordning TYR Knatte-Cup

| | |
|----------------------|----------------|
| Gren 1 4x50m frisim | flickor 10 o y |
| Gren 2 4x50m frisim | pojkar 10 o y |
| Gren 3 50m fjärilsim | flickor 11-12 |
| Gren 4 50m fjärilsim | pojkar 11-12 |
| Gren 5 50m frisim | flickor 10 o y |
| Gren 6 50m frisim | pojkar 10 o y |
| Gren 7 100m ryggsim | flickor 11-12 |
| Gren 8 100m ryggsim | pojkar 11-12 |
| Gren 9 50m bröstsim | flickor 10 o y |
| Gren 10 50m bröstsim | pojkar 10 o y |

Prisutdelningar gren 1-10

| | |
|-----------------------|----------------|
| Gren 11 100m bröstsim | flickor 11-12 |
| Gren 12 100m bröstsim | pojkar 11-12 |
| Gren 13 50m ryggsim | flickor 10 o y |
| Gren 14 50m ryggsim | pojkar 10 o y |
| Gren 15 100m frisim | flickor 11-12 |
| Gren 16 100m frisim | pojkar 11-12 |
| Gren 17 25m fjärilsim | flickor 10 o y |
| Gren 18 25m fjärilsim | pojkar 10 o y |

Prisutdelningar gren 11-18

| | |
|-----------------------|---------------|
| Gren 19 4x100m frisim | flickor 11-12 |
| Gren 20 4x100m frisim | pojkar 11-12 |

Prisutdelning gren 19-20 samt

Vandringspriset

Nu kör vi!