

Inbjudan till



18 november i Virda Bad och Sportcenter, ALVESTA.

Tid: Insim 11.30 och tävlingsstart 12.30. Tävlingen beräknas sluta ca 15.30.

Plats: Virda Bad och Sportcenter, Alvesta, 25 meters bassäng - 6 banor.

Klubbar: Alvesta SS, Ljungby SS, Markaryd SS, Växjö SS och Älmhults SS.

Prisutdelning: Till de som klarar uppsatta stipulationstider för resp. sträcka.

Anmälan: Varje klubb tar in sina anmälningar och gör anmälan via Grodan. Gren-fil kommer att skickas till klubbarna.

Anmälan görs till tavling@alvestass.se **senast måndag den 13 november.**

OBS!!! Endast tre grenar per simmare och helst en gren per simsätt.

Tänk på att anmäla som "specialtävling". Så Grodan anmälan bara tar tider som är gjorda på Kronobergscupen.

Startlista: Skickas via mail när ASS fått anmälan och presenteras på ASS hemsida, www.alvestass.se

Strykningar: Lämnas direkt till sekretariatet inne i simhallen senast en timme innan start.

Lagkapper: Var snäll och lämna in lagkappsuppställningar så fort ni kan. Senast en timme innan start. Inga medaljer delas ut i lagkapperna.

VÄLKOMNA!!!

KRONOBERGSCUPEN

Grenordning med medaljtider

Gren				Brons	Silver	Guld
1	100m	Medley	Po	1.35,00	1.29,00	1.24,00
2	100m	Medley	Fl	1.35,00	1.29,00	1.24,00
3	50m	Frisim	Po	49,00	44,00	40,00
4	50m	Frisim	Fl	49,00	44,00	40,00
5	100m	Frisim	Po	1.24,00	1.18,00	1.13,00
6	100m	Frisim	Fl	1.24,00	1.18,00	1.13,00
7	25m	Fjäril	Po	28,00	24,00	21,00
8	25m	Fjäril	Fl	28,00	24,00	21,00
9	50m	Fjäril	Po	46,00	42,00	38,00
10	50m	Fjäril	Fl	46,00	42,00	38,00
Paus 15 minuter						
11	50m	Rygg	Fl	55,00	50,00	46,00
12	50m	Rygg	Po	55,00	50,00	46,00
13	100m	Rygg	Fl	1.36,00	1.30,00	1.25,00
14	100m	Rygg	Po	1.36,00	1.30,00	1.25,00
15	50m	Bröst	Fl	59,00	55,00	51,00
16	50m	Bröst	Po	59,00	55,00	51,00
17	100m	Bröst	Fl	1.46,00	1.39,00	1.33,00
18	100m	Bröst	Po	1.46,00	1.39,00	1.33,00
Paus 5 minuter						
19	4x50m	Frisim	Mixed			
20	4x100m	Frisim	Mixed			