

# HÖGLANDSDOPPET

\*\*\*\*\*

<b>Datum</b>	<b>lördagen den 28 mars- söndagen 29 mars</b>
<b>Plats</b>	Nässjö Sim- & Sporthall (25 m, 6 banor).
<b>Tidtagning</b>	Eltidtagning.
<b>Grenordning</b>	Se nästa sida.
<b>Åldersindelning</b>	Pojkar och Flickor 14 år o äldre Pojkar och flickor 12-13 år Pojkar och Flickor 10-11 år Pojkar och Flickor 9 år o yngre
<b>Lagkapper</b>	Se grenordning.
<b>Tävlingstider</b>	Lördag pass 1. Insimning: kl. 08.30-09.20 Tävling: kl. 09.30- 13.00 ca. Lördag pass 2. Insimning: kl. 15.00- 15.50 Tävling: kl. 16.00-19.00 ca Söndag pass 3. Insimning: kl. 09.30-10.20 Tävling: kl. 10.30- 13.30 ca.
<b>Priser</b>	Medaljer kommer att delas ut till de tre främsta i varje gren, och de sex främsta i den yngsta åldersklassen. Dessutom tävlar vi om vandringspriset som är ständigt vandrande.
<b>Poängräkning</b>	7-5-4-3-2-1
<b>Anmälan</b>	Skall vara oss tillhanda senast den 14 mars. Anmälan sker via Tempus.
<b>Anmälningsavgift</b>	60: -/ ind. start och 70: -/ lagstart faktureras efter att startlista skickats ut
<b>Mat och logi</b>	Se bilaga.
<b>Upplysningar</b>	Maila till adress <a href="mailto:nassjosls@gmail.com">nassjosls@gmail.com</a>
<b>Strykningar/ Laguppställningar</b>	Lämnas via tränarappen som skickas till samtliga klubbar ca 1 vecka före tävlingen.
<b>Efteranmälningar</b>	Senast onsdag 25 mars kl. 12.00 via octo mot dubbelavgift
<b>Tekniskt möte</b>	Lördagen den 28mars Kl. 09.15 på anvisad plats. En ledare/förening.

**Välkomna till Högländsdoppet!**

**Nässjö Sim & Livräddningssällskap**

# GRENAR OCH GRENORDNING

## PASS 1 lördag

1. 200 medley flickor 12 o äldre
2. 200 medley pojkar 12 o äldre
3. 100 medley flickor 10-11 år
4. 100 medley pojkar 10-11 år
5. 25 rygg flickor 9 år o yngre
6. 25 rygg pojkar 9 år o yngre

### Prisutdelning

7. 100 bröst flickor 12 o äldre
8. 100 bröst pojkar 12 o äldre
9. 50 fjärl flickor 10-11 år
10. 50 fjärl pojkar 10-11 år
11. 25 fjärl flickor 9 år o yngre
12. 25 fjärl pojkar 9 år o yngre

### Prisutdelning

13. 4 x 100 fritt flickor 12 år o äldre
14. 4 x 100 fritt pojkar 12 o äldre
15. 4 x 50 medley flickor 11 o yngre
16. 4 x 50 medley pojkar 11 o yngre

## PASS 2 lördag

17. 100 fjärl flickor 12 o äldre
18. 100 fjärl pojkar 12 o äldre
19. 50 bröst flickor 10-11 år
20. 50 bröst pojkar 10 -11 år
21. 25 bröstsim flickor 9 år o yngre
22. 25 bröst pojkar 9 år o yngre

### Prisutdelning

23. 200 fritt flickor öppen klass
24. 200 fritt pojkar öppen klass

### Prisutdelning och 10 minuters paus

25. 4 x 25 medley flickor 11-o yngre
26. 4 x 25 medley pojkar 11-o yngre
27. 4 x 50 medley flickor 12 o äldre
28. 4 x 50 medley pojkar 12 o äldre

### Prisutdelning

## PASS 3 söndag

29. 100 medley flickor 12 år o äldre
30. 100 medley pojkar 12 år o äldre
31. 100 frisim flickor 11 år o yngre
32. 100 frisim pojkar 11 år o yngre

### Prisutdelning

33. 100 rygg flickor 10 år o äldre
34. 100 rygg pojkar 10 o äldre
35. 25 fritt flickor 9 år o yngre
36. 25 fritt pojkar 9 år o yngre

### Prisutdelning

37. 100 fritt flickor 12 år o äldre
38. 100 fritt pojkar 12 år o äldre

### Paus 15 min och prisutdelning

39. 4 x 25 fritt flickor 11 år o yngre
40. 4 x 25 m fritt pojkar 11 år o yngre
41. 4 x 50 fritt flickor 12 år o äldre
42. 4 x 50 fritt pojkar 12 år o äldre