



Inbjudan

UTMANAREN

Datum: Lördagen den 3 December 2011
Plats: GIH-Badet
Samling/avprickning: Klockan 16.00 samling utanför badet
Tävlingsstart: ca: klockan 17.00
Anmälan: Görs via ert konto på kanslietonline senast 1 December.
Inga efteranmälningar, anmälningsfunktionen stängs ner.
Följ era tränares rekommendationer

Grenordning		Brons	Silver	Guld
Pass 1.				
01	25 ryggsim.	32.0	29.0	26.0
02	25 bröstsim	32.0	29.0	26.0
03	25 crawl	30.0	27.0	24.0

Paus, Pokalutdelning samt nytt insim som startar 18.00

Pass 2.				
04	100 medley	1.50.0	1.40.0	1.35.0
05	50 ryggsim	56.0	53.0	50.0
06	100 ryggsim	1.50.0	1.40.0	1.35.0
07	25 fjärl	30.0	27.0	24.0
08	50 fjärl	1.00.0	55.0	50.0
09	50 bröstsim	58.0	55.0	52.0
10	100 bröstsim	1.55.0	1.45.0	1.40.0
11	50 crawl	50.0	47.0	44.0
12	100 crawl	1.40.0	1.30.0	1.25.0

Pokalutdelning

www.polisensim.se