



Mölnåls den 3 maj 2010

Bamseskuttet i Uddevalla 9 maj 2010

Plats	Walkesborgsbadet, Uddevalla Ta med ett hänglåås för att kunna låsa skåpen i omklädningsrummen.
När	Söndag 9 maj 2010
Mat	Se till att ha med er ordentligt med mat. Det finns tid att äta under lunchpausen. Det är en lunchpaus på en och en halv timma efter gren 13. Ta också med er vattenflaska och frukt. Det är viktigt att fylla på med vätska och näring hela dagen.
Transport	Egen. Samåk gärna
Samling	Hos din tränare inne i simhallen 08.50
Insim	Insim börjar 09.00
Tävlingstider	Första start är 10.00
Lagkapper	Vi har anmält 2 lag på 4x25 m och 1 lag på 6x25 fr. Din tränare meddelar vilka som simmar i lagen.
Åldersklasser	Flickor & pojkar 10 år - födda 2000 Flickor & pojkar 9 år - födda 2001 Flickor & pojkar 8 år o. yngre - födda 2002 o y
Ledare	Ann Westman 0736-997774 Leif Janzén 070-2075662 Johanna Svensson 0739-341535

Vid förhinder meddela en tränare snarast



Mölnåls den 3 maj 2010

Grenordning

Gren 1	6x25 m frisim	Mixed (3 flickor och 3pojkar 2000 o y)	
Paus 5 min			
Gren 2	50 m ryggsim	Flickor födda	2000
Gren 3	50 m ryggsim	Pojkar födda	2000
Gren 4	50 m ryggsim	Flickor födda	2001
Gren 5	50 m ryggsim	Pojkar födda	2001
Gren 6	25 m ryggsim	Flickor födda	2002 o y
Gren 7	25 m ryggsim	Pojkar födda	2002 o y
Prisutdelning Gren 1-7			
Gren 8	50 m frisim	Flickor födda	2000
Gren 9	50 m frisim	Pojkar födda	2000
Gren 10	50 m frisim	Flickor födda	2001
Gren 11	50 m frisim	Pojkar födda	2001
Gren 12	25 m frisim	Flickor födda	2002 o y
Gren 13	25 m frisim	Pojkar födda	2002 o y
Prisutdelning Gren 8-13			
Lunchpaus 1,5 timme			
Gren 14	50 m bröstsim	Flickor födda	2000
Gren 15	50 m bröstsim	Pojkar födda	2000
Gren 16	50 m bröstsim	Flickor födda	2001
Gren 17	50 m bröstsim	Pojkar födda	2001
Gren 18	25 m bröstsim	Flickor födda	2002 o y
Gren 19	25 m bröstsim	Pojkar födda	2002 o y
Prisutdelning Gren 14-19			
Gren 20	50 m fjärilsim	Flickor födda	2000
Gren 21	50 m fjärilsim	Pojkar födda	2000
Gren 22	25 m fjärilsim	Flickor födda	2001 o y
Gren 23	25 m fjärilsim	Pojkar födda	2001 o y
Prisutdelning Gren 20-23			
Paus 10 min			
Gren 24	4x25 m medley	Mixed (2 flickor + 2 pojkar, födda 00 o y)	

Prisutdelning Gren 24 & utdelning av prestationspriser och lagpris.