



**Varmt välkomna
till LS-Racet &
KM!**

**-Den 13 april 2024-
Läktarbadet**



Det ska vara roligt att tävla!

LS-Racet är tävlingen där alla tävlar mot sig själva och sina egna tider. LS-Racet är utformad för nybörjare och kan vara första tävlingsmomentet deltagaren kommer i kontakt med, därför är det viktigt att på ett lekfullt sätt introducera tävlingsmomenten för deltagaren. Med LS-Racet vill vi skapa självförtroende och lust till att fortsätta tävla.

Alla deltagare tävlar mot sig själva och sina egna tider. Tävlingen är indelad i två nivåer. På nivå ett i LS-Racet så tillämpas inga regelverk och ingen deltagare kan bli diskad. Däremot kan tränaren med fördel gå igenom med simmaren efteråt om de regelbrott som eventuellt uppstått. På nivå två av LS-Racet tillämpas ett enklare regelverk där du endast kan diskas på uppenbara felaktigheter så som tjuvstart, fel simsätt eller inte vidrört väggen vid vändning.

Tävlingen är för alla våra simmare i teknikgrupperna samt de som tränar i T-grupperna. Denna omgången kommer vi även att arrangera ett KM (klubbmästerskap) som går innan och efter LS-racet.

Anmälan: Görs via kallelse på sportadmin. Där svarar ni om ni kan delta eller inte. Vilka grenar man simmar bedöms utifrån vilken nivå simmaren har uppnått.
Sista anmälningsdag är 7/4, 23:55. Har man inte svarat innan dess så kommer man inte att anmälas till tävlingen.

Nivå: Vilken nivå som simmaren har kan man hitta under utmärkelser i Sportadmin. Är simmaren på fel nivå, vänligen prata med er tränare så kan de hjälpa till att lösa det.

Tider: Samling och avprickning: 11.15 på Läktarbadet
Insim: 11.30
Tävlingsstart: 12.30
Beräknat slut: 14.30-15.00

Startlistor: Startlistor kommer att vara på hemsidan 2 dagar efter sista anmälningsdag.

Resultat: Kommer att synas på plats på tävlingen samt på hemsidan under kommande vecka.

Frågor: Har ni några frågor om tävlingen vänligen kontakta Peppe på tavling@landskronasimsallskap.nu



Grenordning:

| | | |
|------------------|--------|-----------------|
| 1. 400 frisim | Herrar | Fullt regelverk |
| 2. 400 frisim | Damer | Fullt regelverk |
| 3. 100 medley | Mixed | Nivå 2 |
| 4. 25 frisim | Mixed | Nivå 1 |
| 5. 50 frisim | Mixed | Nivå 1 |
| 6. 50 frisim | Mixed | Nivå 2 |
| 7. 100 frisim | Mixed | Nivå 2 |
| 8. 25 bröstsim | Mixed | Nivå 1 |
| 9. 50 bröstsim | Mixed | Nivå 1 |
| 10. 50 bröstsim | Mixed | Nivå 2 |
| 11. 100 bröstsim | Mixed | Nivå 2 |
| 12. 25 fjärilsim | Mixed | Nivå 1 |
| 13. 25 fjärilsim | Mixed | Nivå 2 |
| 14. 50 fjärilsim | Mixed | Nivå 2 |
| 15. 25 ryggsim | Mixed | Nivå 1 |
| 16. 50 ryggsim | Mixed | Nivå 1 |
| 17. 50 ryggsim | Mixed | Nivå 2 |
| 18. 100 ryggsim | Mixed | Nivå 2 |
| 19. 200 medley | Mixed | Nivå 2 |
| 20. 50 frisim | Herrar | Fullt regelverk |
| 21. 50 frisim | Damer | fullt regelverk |

Nivåer - Grenar & Stipulationstider

| | Brons | Silver | Guld |
|----------------------|-----------|---------|---------|
| Nivå 1 - Grön | | | |
| 25m frisim | Genomföra | 29,00 | 26,00 |
| 25m bröstsim | Genomföra | 34,00 | 30,00 |
| 25m ryggsim | Genomföra | 31,00 | 28,00 |
| Nivå 1 - Gul | | | |
| 50m frisim | 52,00 | 48,00 | 44,00 |
| 50m bröstsim | 1:02,00 | 57,00 | 53,00 |
| 50m ryggsim | 59,00 | 56,00 | 52,00 |
| 25m fjärilsim | Genomföra | 26,00 | 22,00 |
| 75m medley | Genomföra | 1:20,00 | 1:15,00 |
| Nivå 2 - Grön | | | |
| 50m frisim | 42,00 | 40,00 | 38,00 |
| 50m bröstsim | 51,00 | 49,00 | 47,00 |
| 50m ryggsim | 50,00 | 47,00 | 45,00 |
| 25m fjärilsim | 21,00 | 20,00 | 19,00 |
| 100m medley | 1:50,00 | 1:40,00 | 1:30,00 |
| Nivå 2 - Gul | | | |
| 100m frisim | 1:25,00 | 1:20,00 | 1:15,00 |
| 100m bröstsim | 1:45,00 | 1:38,00 | 1:33:00 |
| 100 ryggsim | 1:35,00 | 1:30,00 | 1:22,00 |
| 50m fjärilsim | 50,00 | 47,00 | 42,00 |
| 200m medley | 3:20,00 | 3:10,00 | 3:05,00 |