



**Varmt välkomna till LS-
Racet!
-Den 21 september 2024-
Läktarbadet**

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, instegstävlingen och fortsättningsregelverk. På instegstävling 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 fortsättningsregelverk 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.

Vi har även lagt till 200 sträckor i tävlingen, dessa för att vi ska kunna hjälpa våra stjärnor att simma längre sträckor, men dessa ger inga medaljer utan bara fina personliga tider.

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 anmälningdag är 15/9. Har man inte svarat innan dess så kommer man inte att anmälas till tävlingen.

Tider: Samling och avprickning: 10.15 på Läktarbadet

Insim: 10.30

Tävlingsstart: 11.00

Beräknat slut: 13.00

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. 100 medley	Fortsättningsregelverk
2. 200 medley	Fortsättningsregelverk
3. 25 frisim	Instegstävling
4. 50 frisim	Instegstävling
5. 50 frisim	Fortsättningsregelverk
6. 100 frisim	Fortsättningsregelverk
7. 200 frisim	Fortsättningsregelverk
8. 25 bröstsim	Instegstävling
9. 50 bröstsim	Instegstävling
10. 50 bröstsim	Fortsättningsregelverk
11. 100 bröstsim	Fortsättningsregelverk
12. 200 bröstsim	Fortsättningsregelverk
13. 25 fjärilsim	Instegstävling
14. 25 fjärilsim	Fortsättningsregelverk
15. 50 fjärilsim	Fortsättningsregelverk
16. 100 fjärilsim	Fortsättningsregelverk
17. 25 ryggsim	Instegstävling
18. 50 ryggsim	Instegstävling
19. 50 ryggsim	Fortsättningsregelverk
20. 100 ryggsim	Fortsättningsregelverk
21. 200 ryggsim	Fortsättningsregelverk

Stipulationstider

Instegstävling	Brons	Silver	Guld
-----------------------	--------------	---------------	-------------

Grön

25m frisim	Genomföra	29,00	26,00
25m bröstsim	Genomföra	34,00	30,00
25m ryggsim	Genomföra	31,00	28,00

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

Fortsättningsregelverk

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

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

Att simma 200 frisim, 200 bröstsim, 200 ryggsim samt 100 fjärilsim ger fina tider men inga medaljer.