



NORRKÖPINGS KAPPSIMNINGSKLUBB

SUM-SIM regionsfinaler i Jönköping 9-10/11 2024

Ledare	Håkan Hertzman, Daniel Magnusson och Philip Lövbom.
Kostnad	Denna tävling är extra subventionerad av NKK. En natts logi inkl. lunch, lördag, middag lördag och lunch söndag: 800kr. 1 dag inkl. lunch: 300kr. Enstaka pass: 100kr.
Mat	Frukost och middag lördag på hotellet. Lunch på KFUM.
Logi	Scandic Elmia, vägg i vägg med badet. Enbart lördag-söndag. Rumsfördelning, se nästa sida.
Transporter och samling	Tränarna tar minibussen. Det finns plats för 3 till om någon behöver hjälp. Avresa från kansliet lördag kl. 06.00. OBS! Det ligger på er föräldrar att få era barn till och från Jönköping. Samling inne i simhallen 75 minuter före respektive pass startar.
Hejarklack	Inför ALLA pass, 10 minuter innan passen börjar!
Insim	Insim startar 07.45 samt 14.45 och avslutas 15 minuter före tävlingsstart.
Avbad	Insim och Avbad kan göras i hoppbassängen på anvisade banor.
Tävlingstider	FM: 09 ⁰⁰ -ca.12 ⁰⁰ EM: 16 ⁰⁰ -ca.19 ⁰⁰
Riksfinal	Det är 16 simmare, i alla grenar, alla åldersklasser, som går vidare till finalerna i Uddevalla 6-8/12

NAMN 22 st.	BET	ÖVR	PASS 1	PASS 2	PASS 3	PASS 4
Alacam Victor-10	800		100 ry. 400 fr.	100 br.	200 fr. 200 me.	100 fr.
Angland Saga -11	300		100 fr.	200 fr.		
Baca Benjamin -08	800	Spec. kost	200 me. 50 fj.	200 fj. 200 fr.	400 fr. 100 fj.	100 fr. 100 br
Baca Filippa -10	800		100 fr. 200 me.	200 fr. 100 fj.	200 br. 400 fr.	100 ry. 100 br.
Bärli Alicia -10	800		100 fr. 200 me.	200 fr. 100 fj.	200 br. 400 fr.	100 br.
Bönnemark Lia -11	800		100 fr. 200 me.	200 fr. 100 fj.	200 br.	100 fj. 100 br.
Carlberg Esmeralda -10	800	Spec.kost	100 fr. 200 ry.	200 fr.	200 br.	100 ry. 100 br.
Carrum Theoline -10	800	Buss	100fr. 200 ry. 200 me.	200 fr. 100 fj.	400 fr.	100 ry. 100 br.
Chuhui Oleksii -10	800		100 ry. 400 fr.	200 ry.	200 fr.	100 fr.
Flanagan Arwen -09	650			100 ry.	lag	200 ry. 100 fr.
Göthe Maja -10	800		100 fr. 200 me.	100 fj.	400 fr.	100 br.
Jakobsson Emmie -10	800		100 fr.	200 fr.	400 fr.	100 ry.
Jakobsson Wilmer -08	800		50 fj. 200 br.	50 br. 100 ry.	50 fr. 100 fj.	100 br. 50 ry.
Karlsson Matilda -10	800		100 fr. 200 me.	200 fr. 100 fj.	200 br. 400 fr.	100 ry. 100 br.
Lagnestam Constanca-09	800		100 fj	100 br.	lag	200 br. 100 fr.
Miller Matilda -11	800		100 fr. 200 ry. 200 me.	200 fr. 100 fj.	400 fr.	100 ry. 100 br.
Norén Leah -08	800		50 br. 200 fr.	200 br.	100 fr. 100 br.	50 fr.
Nyman Morgan -10	400	Buss	100 ry.	200 ry.	200 fr.	100 fr.
Strandberg Isak -10	800	Buss dit	100 ry. 400 fr.	200 ry. 100 br.	200 fr. 200 me.	100 fr.
Thunberg Samuel -09	800		100 fj.	100 ry. 100 fr.	200 ry.	100 br.
Valund Molly -10	800	Spec. kost	100 fr. 200 me.	200 fr.	200 br. 400 fr.	100 ry. 100 br.
Xu Elisabeth -08	700		50 br. 200 fr.	200 br.	100 fr. 100 br.	50 fr.

PreL. LAG: Definitiva lag tas ut på plats! Det mest avgörande är dagsform, inte gamla meriter. Vi kommer köra ett lag/gren, där vi har tillräckligt med simmare i rätt åldersklass.



PASS 1 LÖRDAG	PASS 2 LÖRDAG	PASS 3 SÖNDAG	PASS 4 SÖNDAG
4x100 me po.08oy	4x100 fr.fl.10-11	4x100 fr.po. 08oy	4x100 me. Fl.10-11
Oleksii	Emmie Matilda K		Esmeralda Matilda M
Wilmer	Lia Matilda M		Filippa Lia
Benjamin	Maja Esmeralda		Maja Matilda K
Samuel	Filippa Alicia B		Emmie Alicia B
4x100 fr fl. 08oy	4x100 me .Po.10-11	4x100 me fl. 08oy	4x100 fr. P.10-11
		Arwen	Oleksii
		Leah	Isak
		Constacia	Victor
		Elisabeth	Morgan

SIMNING med FART, NKK så KLART !



MÅLSÄTTNING: Resultat från region 2023 var: 5 deltagare till riks som tillsammans kvalade in på 8 distanser. Vi kvalade även in 1 lag. **Målet till Riksfinalerna i år är att uppnå minst samma resultat.**

Rumsfördelning:

<u>Enkelrum(3)</u>	<u>Tvåbäddsrum</u>	<u>Trebäddsrum(2)</u>	<u>Fyrbäddsrum(4)</u>
Håkan Danne Philip	Leah – Emmie	Benji – Wilmer – Oleksi	Elisabeth – Arwen – Maja– Constancia Lia – Matilda M — Theoline - Filippa Samuel – Victor – Isak – Morgan Molly - Esmeralda– Alicia B- Matilda K

Klassindelning
Pojkar o Flickor 16 = 2008
Pojkar o Flickor 15 = 2009
Pojkar o Flickor 13–14 = 2010–2011

Grenordning Sum-Sim (25m) 2021-2024

Lördag fm		Lördag em		Söndag fm		Söndag em	
Gren	Klass	Gren	Klass	Gren	Klass	Gren	Klass
200m medley	P16	200m medley	F16	400m frisim	P16	400m frisim	F16
200m fjärilsim	F16	200m fjärilsim	P16	100m frisim	F16	100m frisim	P16
100m ryggsim	P13-14	100m ryggsim	F15	200m ryggsim	P15	200m ryggsim	F15
100m frisim	F13-14	100 ryggsim	P15	200m fjärilsim	F15	200m fjärilsim	P15
200m frisim	P15	50m fjärilsim	F16	50m frisim	P16	100m ryggsim	F13-14
200m frisim	F15	50m bröstsim	P16	50m ryggsim	F16	100m frisim	P13-14
50m fjärilsim	P16	200m frisim	F13-14	200m frisim	P13-14	50m frisim	F16
50m bröstsim	F16	200m ryggsim	P13-14	200m bröstsim	F13-14	100m bröstsim	P16
200m bröstsim	P13-14	1500m frisim	F16	200m ryggsim	P16	200m bröstsim	F15
200m ryggsim	F13-14	200m frisim	P16	100m bröstsim	F16	800m frisim	P15
1500m frisim	P16	400m medley	F15	200m bröstsim	P15	100m bröstsim	F13-14
200m frisim	F16	400m medley	P15	800m frisim	F15	100m fjärilsim	P13-14
100m fjärilsim	P15	100m fjärilsim	F13-14	100m fjärilsim	P16	200m ryggsim	F16
100m fjärilsim	F15	100m bröstsim	P13-14	400m medley	F16	50m ryggsim	P16
200m bröstsim	P16	200m bröstsim	F16	200m medley	P13-14	100m frisim	F15
100m ryggsim	F16	100m ryggsim	P16	400m frisim	F13-14	100m bröstsim	P15
400m frisim	P13-14	100m bröstsim	F15	4x100m frisim	P15-16	100m fjärilsim	F16
200m medley	F13-14	100m frisim	P15	4x100m medley	F15-16	400m medley	P16
4x100m medley	P15-16	4x100m frisim	F13-14			4x100m medley	F13-14
4x100m frisim	F15-16	4x100m medley	P13-14			4x100m frisim	P13-14