



## INBJUDAN

# Nordiska Ungdomssimspelen 2019 **Äldre**

Borås Simarena 1-3 februari

Välkomna till en riktig angenäm start på tävlingsvåren 2019. Vi rekommenderar dock att man klarar minst 3 riktider för att få delta på tävlingen då konkurrensen alltid är stenhård på NUSS. Prata med din tränare om du är osäker. För klubben är NUSS en viktig tävling då vi är en av arrangörerna av NUSS-tävlingarna. Vi ser därför gärna att alla i aktuella grupper och åldrar anmäler sig som uppnår kvaltiderna.

Typ av tävling Öppen för simmare ur tävlingsgrupperna SM/JSM, TÄ, TY, SSÄ och SSY

Tävlingen är ganska tuff att komma med till då det sker heatbegränsningar (se grenordningen). Riktider är ingen garanti att man kommer med.

**Anmälan** Via vår hemsida [www.skelfsborg.com](http://www.skelfsborg.com) senast **söndagen den 13/1 klockan 23.59**, inga efteranmälningar. Klarar man 3 riktider är det fritt fram att anmäla sig på fler grenar.

Tränare Ur aktuella grupper

Klasser Pojkar och flickor födda 16-20år, 14-15 år

Tider Fredag p 1, insim 1630, start 1730  
Lördag p 2, insim 0715, start 0820, p 3, insim 1330, start 1450  
Söndag p 4, insim 0715, start 0820, p5, insim 1330, start 1450

Mat Löser man själv alternativt boka lunch via klubben och kostar 80kr. Meddela när ni anmäler om ni är intresserade.

Grenar Se nedan

Kostnad Anmälningsavgift/startavgift enligt trappan 1 start 75kr, 2-3 starter 150kr, 4-6 starter 300 kr och 7 starter eller mer 450kr.

**V Ä L K O M N A !**

## Fredag

### Pass 1 \* Kl. 17.30

#### Gren Simsätt

1	1500 fr	P 16-20	2 heat
2	800 fr	F 16.20	2 Heat
3	1500 fr	P 14-15	2 Heat

#### Gren Simsätt

4	800 fr	F 14-15	2 Heat
5	4 x 100 fr	P 16-20	3 Heat
6	4 x 100 fr	F 16-20	3 Heat

## Lördag

### Pass 2 \* Kl. 08.20

#### Prisceremoni Gren 1 - 6

7	50 fj	F 16-20	5 Heat
8	50 fj	P 16-20	5 Heat
9	50 fj	F 14-15	5 Heat
10	50 fj	P 14-15	5 Heat
11	400 fr	F 16-20	3 Heat
12	400 fr	P 16-20	3 Heat
13	200 me	F 14-15	3 Heat
14	200 me	P 14-15	3 Heat

#### Prisceremoni Gren 7 - 12

15	100 ry	F 16-20	4 Heat
16	100 ry	P 16-20	4 Heat
17	200 br	F 14-15	3 Heat
18	200 br	P 14-15	3 Heat
19	100 fr	F 16-20	4 Heat
20	100 fr	P 16-20	4 Heat
21	200 fj	F 14-15	3 Heat
22	100 me	P 14-15	4 Heat

#### Prisceremoni Gren 13 - 20

23	4 x 50 me	F 16-20	2 Heat
24	4 x 200 fr	P 16-20	2 Heat
25	4 x 50 me	F 14-15	2 Heat

### Pass 3 \* Kl. 14.50

#### Prisceremoni Gren 21 - 25

26	50 ry	P 16-20	5 Heat
27	50 ry	F 16-20	5 Heat
28	50 ry	P 14-15	5 Heat
29	50 ry	F 14-15	5 Heat
30	400 me	P 16-20	3 Heat
31	400 me	F 16-20	3 Heat
32	200 fr	P 14-15	3 Heat
33	200 fr	F 14-15	3 Heat

#### Prisceremoni Gren 26 - 31

34	100 fj	P 16-20	4 Heat
35	100 fj	F 16-20	4 Heat
36	200 ry	P 14-15	3 Heat
37	200 ry	F 14-15	3 Heat
38	100 br	P 16-20	4 Heat
39	100 br	F 16-20	4 Heat
40	200 fj	P 14-15	3 Heat
41	100 me	F 14-15	4 Heat

#### Prisceremoni Gren 32 - 39

42	4 x 50 me	P 16-20	2 Heat
43	4x200 fr	F 16-20	2 Heat
44	4 x 50 me	P 14-15	2 Heat

## Söndag

### Pass 4 \* Kl. 08.20

#### Prisceremoni Gren 40 - 44

45	50 br	F 14-15	5 Heat
46	50 br	P 14-15	5 Heat
47	50 br	F 16-20	5 Heat
48	50 br	P 16-20	5 Heat
49	400 fr	F 14-15	3 Heat
50	400 fr	P 14-15	3 Heat
51	200 me	F 16-20	3 Heat
52	200 me	P 16-20	3 Heat

#### Prisceremoni Gren 45 - 50

53	100 ry	F 14-15	4 Heat
54	100 ry	P 14-15	4 Heat
55	200 br	F 16-20	3 Heat
56	200 br	P 16-20	3 Heat
57	100 fr	F 14-15	4 Heat
58	100 fr	P 14-15	4 Heat
59	200 fj	F 16-20	3 Heat
60	100 me	P 16-20	4 Heat

#### Prisceremoni Gren 51 - 58

61	4 x 50 fr	F 16-20	2 Heat
62	4 x 100 me	P 16-20	2 Heat
63	4 x 50 fr	F 14-15	2 Heat

### Pass 5 \* Kl. 14.50

#### Prisceremoni Gren 59 - 63

64	50 fr	P 14-15	5 Heat
65	50 fr	F 14-15	5 Heat
66	50 fr	P 16-20	5 Heat
67	50 fr	F 16-20	5 Heat
68	400 me	P 14-15	3 Heat
69	400 me	F 14-15	3 Heat
70	200 fr	P 16-20	3 Heat
71	200 fr	F 16-20	3 Heat

#### Prisceremoni Gren 64 - 69

72	100 fj	P 14-15	4 Heat
73	100 fj	F 14-15	4 Heat
74	200 ry	P 16-20	3 Heat
75	200 ry	F 16-20	3 Heat
76	100 br	P 14-15	4 Heat
77	100 br	F 14-15	4 Heat
78	200 fj	P 16-20	3 Heat
79	100 me	F 16-20	4 Heat

#### Prisceremoni Gren 70 - 79

80	4 x 50 fr	P 16-20	2 Heat
81	4 x 100 me	F 16-20	2 Heat
82	4 x 50 fr	P 14-15	2 Heat

#### Prisceremoni Gren 80 - 82

Insimningstider: Fredag 16.30-17.20. Lördag och Söndag 07.15-08.15 och 13.30-14.45 Insläpp 07.00

## Rikttider NUSS Vinter

Herrar	11 år o.y.	12 år	13 år	14-15 år	16+
50 fritt	40,6 / 41,8	36,2 / 37,3	31,2 / 32,1	28,1 / 29,0	26,0 / 26,8
100 fritt	1:30,0 / 1:33,9	1:20,3 / 1:23,8	1:09,1 / 1:12,1	1:02,3 / 1:05,0	57,6 / 1:00,0
200 fritt	3:18,1 / 3:24,2	2:57,8 / 3:02,5	2:32,9 / 2:36,9	2:17,7 / 2:21,3	2:07,3 / 2:10,6
400 fritt	7:06,1 / 7:20,7	6:20,7 / 6:33,8	5:27,3 / 5:38,6	4:54,1 / 5:04,9	4:31,8 / 4:41,9
800 fritt					
1500 fritt		25:21 / 26:04	21:48 / 22:25	19,37 / 20,06	18,08 / 18,35
50 rygg	48,7 / 51,7	42,5 / 45,2	37,2 / 39,5	33,7 / 35,9	30,6 / 32,6
100 rygg	1:45,4 / 1:51,9	1:32,1 / 1:37,7	1:20,5 / 1:25,4	1:13,1 / 1:17,5	1:06,4 / 1:10,5
200 rygg	3:48,6 / 4:01,1	3:19,7 / 3:30,6	2:54,5 / 3:04,1	2:38,5 / 2:47,1	2:24,0 / 2:31,9
50 fjärlil	46,9 / 48,3	41,0 / 42,2	35,8 / 36,8	32,5 / 33,5	29,5 / 30,4
100 fjärlil	1:44,4 / 1:47,3	1:31,2 / 1:33,7	1:19,7 / 1:21,9	1:12,4 / 1:14,4	1:05,8 / 1:07,6
200 fjärlil	3:55,0 / 4:00,2	3:25,3 / 3:29,8	2:59,3 / 3:03,3	2:42,9 / 2:46,5	2:28,1 / 2:31,4
50 bröst	54,3 / 57,4	47,5 / 50,1	41,5 / 43,8	37,7 / 39,8	34,2 / 36,2
100 bröst	1:59,8 / 2:06,2	1:44,6 / 1:50,2	1:31,4 / 1:36,3	1:23,0 / 1:27,5	1:15,5 / 1:19,5
200 bröst	4:19,9 / 4:34,2	3:47,1 / 3:59,6	3:18,3 / 3:29,3	3:00,2 / 3:10,1	2:43,8 / 2:52,8
100 medley	1:49,3	1:35,5	1:23,4	1:11,9	1:08,9
200 medley	3:57,1 / 4:05,6	3:27,1 / 3:34,5	3:00,9 / 3:07,4	2:35,4 / 2:41,6	2:29,4 / 2:34,7
400 medley		7:23,2 / 7:38,9	6:27,1 / 6:40,9	5,33,9 / 5,45,7	5:19,7 / 5:31,0

Damer	11 år o.y.	12 år	13 år	14-15 år	16+
50 fritt	38,2 / 39,0	34,7 / 35,4	32,2 / 32,9	29,8 / 30,4	28,8 / 29,4
100 fritt	1:23,9 / 1:25,6	1:16,1 / 1:17,7	1:10,7 / 1:12,2	1:05,3 / 1:06,7	1:03,2 / 1:04,5
200 fritt	3:02,9 / 3:05,8	2:46,1 / 2:48,8	2:34,0 / 2:36,5	2:22,4 / 2:24,7	2:17,7 / 2:20,0
400 fritt	6:26,5 / 6:33,4	5:51,1 / 5:57,4	5:25,4 / 5:31,3	5:00,8 / 5:06,3	4:50,9 / 4:56,3
800 fritt		12:04 / 12:18	11,06 / 11,24	10,16 / 10,32	9,56 / 10,12
1500 fritt					
50 rygg	43,9 / 46,3	39,5 / 41,6	37,3 / 39,3	35,6 / 37,5	34,2 / 36,0
100 rygg	1:34,5 / 1:39,4	1:24,9 / 1:29,4	1:20,3 / 1:24,5	1,16,5 / 1,20,5	1,13,4 / 1,17,2
200 rygg	3:25,4 / 3:33,6	3:04,5 / 3:11,9	2:54,6 / 3:01,6	2,46,3 / 2,51,9	2,39,5 / 2,44,9
50 fjärlil	41,7 / 42,9	37,4 / 38,5	35,4 / 36,4	33,8 / 34,7	32,4 / 33,3
100 fjärlil	1:34,2 / 1:35,9	1:24,6 / 1:26,2	1:20,1 / 1:21,5	1,16,3 / 1,17,6	1,13,2 / 1,14,4
200 fjärlil	3:26,7 / 3:28,4	3:05,7 / 3:07,3	2:55,7 / 2:57,2	2,47,4 / 2,48,9	2,40,5 / 2,41,9
50 bröst	49,2 / 50,9	44,2 / 45,8	41,9 / 43,3	39,9 / 41,3	38,3 / 39,6
100 bröst	1:47,3 / 1:50,2	1:36,4 / 1:39,1	1:31,2 / 1:33,7	1,26,9 / 1,29,3	1,23,3 / 1,25,7
200 bröst	3:50,3 / 3:59,8	3:26,9 / 3:35,4	3:15,8 / 3:23,9	3,06,5 / 3,13,4	2,58,9 / 3,05,5
100 medley	1:38,8	1:29,0	1:24,0	1,15,3	1,12,7
200 medley	3:33,2 / 3:35,8	3:11,6 / 3:13,9	3:01,3 / 3:03,5	2,42,5 / 2,44,5	2,36,9 / 2,38,8
400 medley		6:41,4 / 6:54,3	6:19,8 / 6:32,1	5,40,4 / 5,50,0	5,28,9 / 5,38,0

Antalet kvattider som skall uppnås inför en tävling står definierat i inbjudan

Dessa tider är ingen garanti på att man kommer med då det i slutändan beror på arrangörernas heatbegränsning

Tiderna bygger på föregående års startlistor

1 tiden är 25 bana och tid 2 är 50ia

