



SUNDFÉLAG HAFNARFJARÐAR

STOFNAD 1945

Ásvellir 2 - 221 Hafnarfjörður - Ísland
<http://www.sh.is> - sh@sh.is - sími 555 6830

Extramót SH - 02./03. Nóvember 2013 – Ásvallalaug Hafnarfirði – 25m braut

Opið sundmót fyrir öll félög og sundmenn – Aldursflokkar og opnir flokkar

beint úrslitarsund

Laugardagur 02.11.2013			Lágmörk
kl. 08.30 upphitun			
kl. 10.00 mót hefst			
1	100m fjórsund	Kvenna	1.40.00
2	100m fjórsund	Karla	1.40.00
3	800m skriðsund	Kvenna	11.30.00
4	200m skriðsund	Karla	3.10.00
5	50m baksund	Kvenna	0.40.00
6	50m baksund	Karla	0.40.00
7	200m flugsund	Kvenna	3.10.00
8	200m flugsund	Karla	3.10.00
9	200m bringusund	Kvenna	3.40.00
10	200m bringusund	Karla	3.40.00
11	100m skriðsund	Kvenna	1.30.00
12	1500m skriðsund	Karla	20.45.00

Sunnudagur, 03.11.2013			Lágmörk
kl. 08.30 upphitun			
kl. 10.00 mót hefst			
25	100m baksund	Karla	1.40.00
26	100m baksund	Kvenna	1.40.00
27	50m bringusund	Karla	0.45.00
28	50m bringusund	Kvenna	0.45.00
29	800m skriðsund	Karla	11.30.00
30	200m skriðsund	Kvenna	3.10.00
31	50m flugsund	Karla	0.40.00
32	50m flugsund	Kvenna	0.40.00
33	200m fjórsund	Karla	3.30.00
34	200m fjórsund	Kvenna	3.30.00
35	100m skriðsund	Karla	1.30.00
36	1500m skriðsund	Kvenna	20.45.00

Laugardagur 02.11.2013			Lágmörk
kl. 14.30 upphitun			
kl. 16.00 mót hefst			
13	50m skriðsund	Kvenna	0.35.00
14	50m skriðsund	Karla	0.35.00
15	400m skriðsund	Kvenna	6.10.00
16	400m skriðsund	Karla	6.10.00
17	100m flugsund	Kvenna	1.40.00
18	100m flugsund	Karla	1.40.00
19	200m baksund	Kvenna	3.30.00
20	200m baksund	Karla	3.30.00
21	100m bringusund	Kvenna	1.55.00
22	100m bringusund	Karla	1.55.00
23	400m fjórsund	Kvenna	6.50.00
24	400m fjórsund	Karla	6.50.00

Verðlaunapeningar veittir fyrir fyrstu þrjú sætin

Opinn flokkur

Unglinga: 16/17 ára piltar og 14/15 ára stúlkur
Æskunnar: 15 og yngri drengir og 13 og yngri telpur

Stigahæstu sundmenn: 10.000 - 5.000 - 2.500 kr

Super-Langsunds-Challenge: 400+800+1.500m skrið:

3.000 - 2.000 - 1.000 kr

Super-Sprettunds-Challenge: 100m fjór og 4x50m:

3.000 - 2.000 - 1.000 kr

Super-Fjórsunds-Challenge: 100+200+400m fjórsund:

3.000 - 2.000 - 1.000 kr

Super X-sund-Challenge: 50+100+200 X-sund:

2.000 kr – 0 kr – 0 kr

Extramót SH

02./03. Nóvember 2013 - Ásvallalaug Hafnarfirði



Reglugerð

1. Extramót SH verður haldið í samræmi við lög og reglur FINA, SSÍ og IPC. Keppnin er opin öllum sundmönnum og liðum á Íslandi.
2. Extramót SH verður haldið 02./03. Nóvember 2013 í Ásvallalaug, Hafnarfirði. Keppnislaugin er 10 brautir og 2,20 m. djúp. Vatnshitinn er 27°C. Rafræn tímataka með Omega tímatökubúnaði.
Synt er í 25 m. laug og gildir reglan um eitt start.
16 metra laug með fjórum brautum er einnig á Ásvöllum sem og sá hluti keppnislaugarinnar sem ekki er í notkun (25 m.).
3. Dagskráin er samkvæmt meðfylgjandi skipulagi. Upphafi greina gæti verið breytt ef fjöldi skráninga gerir það nauðsynlegt.
4. *Takmörk í 800 og 1500m skriðsund: Sundmaður getur keppt í báðum greinum, 800 og/eða 1500m skriðsundi. Þjálfarar eru vinsamlegast beðnir um að skrá „ca.“ skráningar tíma.*
5. Skiptingin er eftirfarandi:

a) Opinn flokkur fyrir allar greinar, óháð aldri sundmanna. Bein úrslit í öllum greinum.
Fyrstu þrír keppendurnir í hverri grein fá verðlaunapening.

b) 2 aldursflokkar eftir LEN: **Unglinga (16/17 ára piltar og 14/15 ára stúlkur), Æskunnar (15 og yngri drengir og 13 og yngri telpur)**
Fyrstu þrír keppendurnir í hverri grein fá verðlaunapeninga.

Stigahæstu sundmenn fá eftirfarandi verðlaun í karla- og kvennaflokki:
1. 10.000 kr – 2. 5.000 kr – 3. 2.500 kr

Nýtt: Super-Langsunds-Challenge (400 + 800 + 1500m skriðsund) í karla- og kvennaflokki
1. 3.000 kr – 2. 2.000 kr – 3. 1.000 kr

Nýtt: Super-Fjósunds-Challenge (100 + 200 + 400m fjósund) í karla- og kvennaflokki
1. 3.000 kr – 2. 2.000 kr – 3. 1.000 kr

Nýtt: Super-Sprettsunds-Challenge (100m fjór- + 4x 50m X-sund) í karla- og kvennaflokki
1. 3.000 kr – 2. 2.000 kr – 3. 1.000 kr

Nýtt: Super-X-Challenge (50 + 100 + 200m X-sund) í karla- og kvennaflokki (X- flug-bak-bringa-skrið)
1. 2.000 kr – 2. 0 kr – 3. 0 kr

6. Skráningar er hægt að senda í hvaða formi sem er, með öllum nauðsynlegum upplýsingum (fullt nafn, aldur, grein, nr. greinar, skráður tími), eða með HyTek skrá (viðhengi með tölvupósti).
7. Skráðir tímar skulu vera 25 m og ekki eldri en 12 mánaða. Vinsamlegast virðið lágmark sem viðmið.
8. Stungugjöld eru kr. 400 fyrir einstaklinga.
9. Lokadagsetning skráningar er:
föstudaginn, 24.10.2013, kl. 12.00, á skrifstofu SH: sh@sh.is.
Breytingar og viðbótar skráningar eru leyfðar til 31.10.2013.
10. Sundfélag Hafnarfjarðar – <http://www.sh.is> – sh@sh.is – sími 555 6830 – Ásvallalaug



SUNDFÉLAG HAFNARFJARÐAR

STOFNAD 1945

Ásvellir 2 - 221 Hafnarfjörður - Ísland
<http://www.sh.is> - sh@sh.is - sími 555 6830

Gistingin í Hvaleyrarskóla – Matur í Ásvallalaug

Gist er í Hvaleyrarskóla sem er í 5-10 mín. göngufæri frá Ásvallalaug. Göngustígur liggur frá skólanum að lauginni um undirgöng undir Reykjanesbrautina. Gangbrautarljós eru á Ásbrautinni við Tjarnartorg og einnig eru undirgöng undir Ásbrautina við Haukahúsið.

Verðskrá

Hægt er að kaupa gistingu og mat sér.

Nauðsynlegt er að panta máltíðir fyrir hópa fyrir hádegi föstudaginn 25. október. Pantanir sendist til sh@sh.is

Gisting	1.000 kr.
Morgunmatur	1.000 kr.
Hádegismatur	1.250 kr.
Kvöldmatur	1.250 kr.

Dómarar og þjálfarar gista og borða ókeypis.

Sundfélag Hafnarfjarðar

Kristín Pétursdóttir

Formaður