

# LÄNSFÖRSÄKRINGS- CUPEN

*i*

**Simning**

**2016**

*(framflyttat till våren 2017)*



**I samarbete med Länsförsäkringar Jämtland**



 **PARASPORT**  
/JÄMTLAND-HÄRJEDALEN

# ***Inbjudan till Länsförsäkrings Cupen 2016***

Jämtland Härjedalens Handikappidrottsförbund i samarbete med Länsförsäkringar Jämtland bjuder in till Länsförsäkrings Cupen i simning.

Utifrån från föregående års deltagare hoppas vi på att deltagarantalet i Länsförsäkrings Cupen i simning ska kunna öka, vilket skulle vara mycket roligt.

Du som får denna inbjudan ta chansen ung som äldre, nybörjare som erfaren simmare att anmäla dig till tävlingen.

Föreningar med deras ledare kommer att finnas på plats under varje deltävling, där får Du träffa dem och möjlighet att bli medlem i föreningen på plats.

## **TÄVLINGSFAKTA**

### **ANMÄLAN**

Använd bifogad anmälningsblankett och ange vilken åldersklass (A/B), simklass (1-6) och 3 simgrenar, du vill ställa upp och tävla under de tre tillfällena nedan.

Din anmälan gäller för samtliga tre deltävlingarna:

**1:a** tävlingen 28 januari Brunflobadet **in simning** KL 12.30

**Start KL 13.00**

**2:a** tävlingen 25 februari Brunflobadet **in simning** KL 12.30

**Start KL 13.00**

**3:e** tävlingen 18 mars Brunflobadet **in simning** KL 12.30

**Start KL 13.00**

**Anmälan skickas via post, e-post eller fax senast den 20 januari till:**

Jämtland-Härjedalens HIF  
Idrottens hus  
Box 384  
831 25 Östersund

**E-post:** [zandra.reppe@jhidrott.rf.se](mailto:zandra.reppe@jhidrott.rf.se)

**Fax:** 063 51 17 05

## KALLELSE

Kallelse till första tävlingen **den 28 januari** kommer inte att skickas ut, se denna inbjudan som kallelse.

Kommande tävlingar går enligt ovan angiven tid och plats.

## ÖVRIGT

Alla som ställer upp får diplom, dessutom kommer det att delas ut priser vid finalen.

***Alla kan vara med, så anmäl dig snarast dock senast 20 januari 2017!***

## TÄVLINGSFORM

Individuell tävling i simning, under 3 tillfällen

## POÄNGBERÄKNING

Vid 1:a sammandrabbningen får du poäng beroende på vilken placering du får. Vi utgår från den gren som har flest deltagare. t. ex 50 meter ryggsim har 10 deltagare.

Då får segraren 15 poäng, tvåan 14 poäng osv. Detta innebär att alla segrar värderas lika mycket och man behöver inte ha "rätt" handikapp för att få höga placeringspoäng.

Vid andra och tredje tävlingsomgången får Du poäng för placering + 25 bonuspoäng/simgren om Du även slår ditt föregående resultat.

**Nybörjarklass** är en helt egen klass med egen poängberäkning.

Vid varje tävlingstillfälle/omgång får du 3 starter (15p/start). Bästa tiden ska du försöka förbättra vid nästa omgång (ger +50p).

## FRÅGOR

Jämtland/Härjedalens Handikappidrottsförbund:

Fredrik Andersson: 010 - 476 42 36

Zandra Reppe: 010 - 476 42 37



## Åldersklasser

- A. Pojkar och flickor – upptill 15 år
- B. Pojkar och flickor – från 16 år

### Simklasser:

1. Lättare rörelsenedsättning i minst 1 extremitet
2. Saknar funktion i minst två extremiteter
3. Personer med funktionsnedsättning i minst tre extremiteter
4. Personer med en synnedsättning, utvecklingsstörning
5. Nybörjarklass (egen klass):  
Ingen indelning efter handikapp  
Klassen är till för dig som inte klarar 25m. Du simmar tvärs över bassängen ca.10-15m utan hjälpmedel.
6. Nybörjarklass (egen klass):  
Ingen indelning efter handikapp  
Klassen är till för dig som inte klarar 25 m Du simmar tvärs över bassängen ca.10-15m med hjälpmedel.

### Simgrenar: (välj 3 grenar som passar dig):

#### **Åldersklass A – Simklass 1, 2, 3, 4**

25m bröst, 50m bröst, 25m fritt, 50m fritt, 25m rygg, 50m rygg.

#### **Ålderklass B – Simklass 1, 2, 3, 4**

25m, 100m bröst, 25m, 100m fritt, 25m, 100m rygg, 25m fjärilsim

#### **Ålderklass A/B - Simklass 5 och 6**

En tvärlängd fritt simsätt

## Vi stöder handikappidrotten i länet

Utifrån egna förutsättningar ska så många som möjligt kunna vara med och tävla i sin idrott och känna glädje och delaktighet. Genom att stödja **Länsförsäkrings Cupen** i simning bidrar vi till en tävling som rymmer mycket glädje och engagemang från deltagarna. Det är en förmån för oss att få vara med och dela den glädjen.

VD Pia Sandvik Wiklund

