

Åkersberga Simsällskap i samarbete med Swimshop.se
inbjuder till

Swimshop Medley Cup

Tävlingen:

Tävlingen inleds med försök där det simmas 50 meter av alla fyra simsätten. Det står simmarna fritt att delta i de grenar/simsätt som han eller hon önskar. De tre sammanlagt bästa resultaten (Grod-poäng) för respektive simmare räknas. De sex med högst poäng i respektive klass går till final som avgörs över 100 meter individuell medley. Se sidan 3 för klassindelning och grenordning.

Tider:

Pass 1: söndag 25/4, Start 10.00. Insimning 09.00

Pass 2: söndag 25/4, Start 15.30. Insimning 14.30

Tävlingsplats:

Söra simhall, Åkersberga, 25m, 6 banor, helautomatisk tidtagning via IC Control

Anmälan:

På Svenska Simförbundets anmälningslista eller i Grodanformat. Anmälan skall vara oss tillhanda senast torsdag den 15 april under adress: Åkersberga Simsällskap, Box 675, 184 27 Åkersberga eller via e-post:

anm@akersbergasim.nu

Grenfil kan hämtas på vår hemsida www.akersbergasim.se

Begränsning:

Åkersberga Simsällskap förbehåller sig rätten att begränsa antalet starter i respektive åldersklass vid för stort deltagarantal.

Startavgift:

45 kr/individuell start vid anmälan på diskett/mail i Grodanformat. Vid anmälan på lista på tillkommer 10 kr per start. Startavgifter faktureras i efterhand.

Efteranmälan:

Tas emot i mån av plats och tid, 60 kr/start.

Startlista:

Preliminär lista beräknas kommer att finnas på vår hemsida från tisdag 20 april.

Strykningar:

Lämnas till sekretariatet senast 1 timme före varje pass början.

Priser:

Första, andra och tredje plats i respektive gren och klass får medalj. Första, andra och tredje plats i finalerna får pokal och nyttopris. Varje heatsegrare får pris.

Resultat:

Anslås i Cafeterian. Resultaten kommer att mailas till klubbarna och finnas på vår hemsida (www.akersbergasim.se).

Ledarkaffe:

Serveras i styrketräningsrummet bakom sekretariatet/podiet.

Heatlistor:

Heatlistor anslås på väggen vid lilla bassängen och delas ut till deltagande klubbar i klubbfacken innan tävlingsstart.

Hängande start:

Hängande start tillämpas på alla kvalsträckor sträckor, inklusive ryggsimssträckorna. Detta innebär att simmarna från föregående heat ligger kvar i vattnet till nästa heat startat. I finalerna tillämpas inte hängande start.

Kvarglömda saker:

Kvarglömda saker efter tävlingarnas avslutning sparas två veckor i ÅSS klubbbrum. Maila till akersbergasim@akersbergasim.nu om du glömt något.

Omklädning:

Vissa skåp låses numera med hänglås i Söra simhall. Övriga skåp hålles öppna.

Parkering:

Vid torr väderlek på fotbollsplanen – i annat fall PIAB:s parkering tvärs över stora vägen, se bifogad karta.

Upplysningar:

Via mail: akersbergasim@akersbergasim.nu

VÄLKOMNA!!

Klasser för flickor & pojkar:

Klass A	17 år oä
Klass B	15 – 16 år
Klass C	13 – 14 år
Klass D	11 – 12 år
Klass E	10 år oy

Grenordning:

Pass 1

<u>Gren</u>	<u>Distans</u>	<u>Klass</u>
1	50m fjäril	Flickor A – E
2	50m fjäril	Pojkar A – E
3	50m rygg	Flickor A – E
4	50m rygg	Pojkar A – E
5	50m bröst	Flickor A – E
6	50m bröst	Pojkar A – E

Pass 2

<u>Gren</u>	<u>Distans</u>	<u>Klass</u>
7	50m fritt	Flickor A – E
8	50m fritt	Pojkar A – E

Paus 20 minuter

9	100m medley	Final flickor E
10	100m medley	Final pojkar E
11	100m medley	Final flickor D
12	100m medley	Final pojkar D
13	100m medley	Final flickor C
14	100m medley	Final pojkar C
15	100m medley	Final flickor B
16	100m medley	Final pojkar B
17	100m medley	Final flickor A
18	100m medley	Final pojkar A

Parkering vid Söra Simhall

Alt.1

Vid torr väderlek används fotbollsplanen direkt till höger om Söra simhall. Observera att infart sker från Margretelundsvägen, ej via simhallens entré.

Alt.2

Vid "blöt" väderlek sker parkering på antingen:

- 2a: infartsparkeringen direkt till vänster om Söra simhall, eller
- 2b: på PIAB:s personalparkering

