

1(4)

Åkersberga Simsällskap i samarbete med Swimshop.se
bjuder in 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 10/4, Start 10.00. Insim 09.00

Pass 2: söndag 10/4, Start 15.30. Insim 14.30

Tävlingsplats:

Söra simhall, Åkersberga, 25m, 6 banor, elektronisk tidtagning

Anmälan:

Anmälan görs på Svenska Simförbundets anmälninglista, via OctoStatistik eller i Grodanformat.

Anmälan skall vara oss tillhanda senast torsdag den 4 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 komma att finnas på vår hemsida från onsdag 6 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 nyttpris.

Resultat:

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

Ledarkaffe:

Serveras i styrketröningsrummet 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 parkeringskarta på hemsidan (<http://www.akersbergasim2.se/akersbergasim/images/stories/Parkeringskarta.pdf>).

Upplysningar:

Via mail: akersbergasim@akersbergasim.nu

VÄLKOMNA!!

Klasser för flickor & pojkar:

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

Grenordning:

Pass 1			Pass 2		
Gren	Distans	Klass	Gren	Distans	Klass
1	50m fjäril	Flickor A – E	7	50m frisim	Flickor A – E
2	50m fjäril	Pojkar A – E	8	50m frisim	Pojkar A – E
3	50m rygg	Flickor A – E	Paus 20 minuter		
4	50m rygg	Pojkar A – E	9	100m medley	Final flickor E
5	50m bröst	Flickor A – E	10	100m medley	Final pojkar E
6	50m bröst	Pojkar A – 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

