



ÖSTSVENSKA SIMFÖRBUNDET

TILLSAMMANS MED



VÄLKOMNAR ER TILL UGP 1

I år med anpassat upplägg på grund av rådande Pandemi

- Datum:** 10–11 oktober 2020.
- Plats:** Medley Växjö Simhall, 25m x 7 banor.
- Åldersklasser:** A: 16-17 år, B: 15 år, C: 14 år, D: 13 år, E: 12 år
Vi kör också UGP extra som är för F: 18 år oä och G: 11 år oy.
- Startlista:** Finns tillgänglig via www.livetiming.se.
- Resultat:** Kommer att publiceras på www.livetiming.se.
- Efteranmälan:** Kan göras på distanser upp till 200m, mot dubbel anmälningsavgift senast fredagen den 9 oktober klockan 12.00. Efteranmälan görs via mejl till tavling@vaxjosimsallskap.com.
- Strykningar:** Görs i tränappen. Inlogg skickas ut i samband med tävlings-PM. Strykningar till pass 1 och pass 3 ska vara gjorda 1 timme innan första start. Strykningar till pass 2 och pass 4 görs senast 30 min efter föregående tävlingspass avslut.
- Priser:** Medaljer till de tre främsta i samtliga åldersklasser på samtliga tävlingsgrenar.
- Prisutdelning:** Vi kommer inte att genomföra några prisutdelningar, utan kommer istället att ha ett prisbord där simmarna får hämta sina medaljer.
- Tränarmöte:** Kommer att hållas både på lördagen och söndagen klockan 09.15. En representant från varje klubb ska närvara. Mötet kommer att hållas utomhus i tält.

Tävlingstider:OBSERVERA, ÄNDRAD STARTTID PASS 4.

	INSIM	TÄVLINGSSTART	BERÄKNAT SLUT
PASS 1	09.00	10.00	13.45
PASS 2	15.00	16.00	19.00
PASS 3	09.00	10.00	12.45
PASS 4	13.30	14.30	16.45

De beräknade sluttiderna för varje tävlingspass är preliminära och kan komma att ändras när eventuella efteranmälningar och strykningar är gjorda. Ett exakt tidsschema med fasta starttider för varje tävlinggren kommer att presenteras i samband med heatlistans publicering.

Omklädning:

Kommer INTE att ske i simhallens allmänna omklädningsrum, utan i skyltade omklädningsrum i simhallens källare. Från simhallens entré går ni ner för trappan som finns till vänster för att nå dessa omklädningsrum. Från omklädningsrummen tar ni er sedan vidare mot simhallen. Det kommer att vara skyltat både hur ni tar er till omklädningsrummen och vidare upp till tävlingsområdet.

För att undvika att många personer vistas samtidigt i omklädningsrummen har vi gjort ett schema över när respektive klubb får byta om:

Lördag

Omklädningsrum 1
Växjö SS 8.20-8.30
Karlskrona SS 8.40-8.50
Oskarshamns SS 8.50-9.00

Omklädningsrum 2
Växjö SS 8.20-8.30
Hultsfreds SS 8.30-8.40
Värnamo SS 8.40-8.50
Simklubben Blåkulla 8.50-9.00

Omklädningsrum 3
Alvesta SS 8.20-8.30
Kalmar SS 8.30-8.40
Wisby SS 8.40-8.50
Ölands SS 8.50-9.00

Omklädningsrum 4
Ljungby SS 8.20-8.30
Kalmar SS 8.30-8.40
Anderstorp SS 8.40-8.50
Smålandsstenar SS 8.50-9.00

Söndag

Omklädningsrum 1
Växjö SS 8.20-8.30
Karlskrona SS 8.40-8.50
Oskarshamns SS 8.50-9.00

Omklädningsrum 2
Växjö SS 8.20-8.30
Hultsfreds SS 8.30-8.40
Värnamo SS 8.40-8.50
Älmhults SS 8.50-9.00

Omklädningsrum 3
Alvesta SS 8.20-8.30
Kalmar SS 8.30-8.40
Wisby SS 8.40-8.50
Ölands SS 8.50-9.00

Omklädningsrum 4
Ljungby SS 8.20-8.30
Kalmar SS 8.30-8.40
Anderstorp SS 8.40-8.50
Smålandsstenar SS 8.50-9.00

Mat:

Beställda matlådor kommer att levereras till simhallen vid klockan 12.30 under bägge tävlingsdagarna. Under Pass 1

(Lördag fm) kommer de simmare som deltar i 1500m och 800m frisim att kunna få sin lunch levererad till simhallen vid klockan 13.30 istället då passet beräknas pågå fram till klockan 13.45. Om detta önskas måste detta anmälas till tavling@vaxjosimsallskap.com senast fredag 9 oktober 12.00. Glöm inte att ange om dessa matlådor ska innehålla någon specialkost.

Frågor:

Hänvisas till tavling@vaxjosimsallskap.com

Åtgärder:

På grund av rådande pandemi har vi vidtagit en del åtgärder för att kunna genomföra tävlingen på ett säkert sätt. Vi förutsätter att dessa informeras ut till samtliga deltagare och följs.

- Deltagare får enbart vistas i det avspärrade simhallsområdet eller utomhus och inte i simhallens allmänna ytor.
- Tävlingen arrangeras utan publik. Endast deltagare, tränare och funktionärer får vistas i det avspärrade simhallsområdet.
- Vi delar upp tävlingsdagarna: Flickorna tävlar under lördagen och pojkarna tävlar under söndagen.
- Simmare och tränare ska byta om i angivna omklädningsrum, under angivna tider. Övrig tid går det bra att byta om och använda duscharna i omklädningsrummen, men simmarna ska verka för att det inte blir för mycket folk samtidigt. Detta för att avstånd ska kunna hållas. Vi rekommenderar samtliga deltagare att duscha hemma och i den mån det går byta om på läktaren.
- Klubbarna kommer att delas upp och får anpassade platser på läktaren.
- Det kommer att finnas fasta starttider för respektive tävlingsgren med extra pauser inlagda under tävlingspassen (pauserna gäller enbart under söndagen).
- I hopp för insim kommer att ske från startpallarna på bana 1, 3, 5 och 7 och från bryggan på bana 2, 4 och 6.
- Vi kommer inte att ha någon sprint/spurtbana för att undvika köer/folksamlingar.
- Vi uppmanar alla klubbar att be sina simmare att inte simma in alla samtidigt samt att simmare från samma klubb i första hand ska simma in på samma banor.
- Yta för uppvärmning kommer att finnas utomhus.
- Endast ett heat får vistas bakom startpallarna. Heatet innan kommer att samlas på angiven samlingsplats.
- Efter avslutat tävlingslopp ska simmarna ta sig upp ur bassängen på den högra sidan i bassängens riktning (mot fönstersidan).
- Vi kommer att tillämpa hängande start i samtliga tävlingsgrenar. Simmarna väljer linan till höger i bassängens riktning (linan närmst fönstersidan).
- Inga prisutdelningar kommer att ske. Simmarna får gå fram till ett prisbord och på egen hand hämta sina medaljer.

GRENORDNING

PASS 1 LÖRDAG FM		
101	50m ryggsim	damer
1	200m frisim	damer
-		
2	100m fjärilsim	damer
3	100m bröstsim	damer
15 MINUTER PAUS		
4	200m ryggsim	damer
5	400m medley	damer
-		
102	50m frisim	damer
6	1500m frisim	damer
7	800m frisim	damer

PASS 2 LÖRDAG EM		
103	50m bröstsim	damer
8	200m fjärilsim	damer
-		
9	200m medley	damer
10	400m frisim	damer
15 MINUTER PAUS		
11	100m ryggsim	damer
12	200m bröstsim	damer
-		
13	100m frisim	damer
104	50m fjärilsim	damer

PASS 3 SÖNDAG FM		
105	50m ryggsim	herrar
14	200m frisim	herrar
10 MINUTER PAUS		
15	100m fjärilsim	herrar
16	100m bröstsim	herrar
15 MINUTER PAUS		
17	200m ryggsim	herrar
18	400m medley	herrar
10 MINUTER PAUS		
106	50m frisim	herrar
19	1500m frisim	herrar
20	800m frisim	herrar

PASS 4 SÖNDAG EM		
107	50m bröstsim	herrar
21	200m fjärilsim	herrar
10 MINUTER PAUS		
22	200m medley	herrar
23	400m frisim	herrar
15 MINUTER PAUS		
24	100m ryggsim	herrar
25	200m bröstsim	herrar
10 MINUTER PAUS		
26	100m frisim	herrar
108	50m fjärilsim	herrar

Då det varit ett högt deltagarantal under tävlingspass 1 och tävlingspass 2 har vi valt att ta bort pauserna efter tävlingsgren 1, 5, 8 och 12.