

PM ÅSS Race 2023

Lördagen den 7 oktober



Simhall:

Ulricehamns sim & sporthall, Tre Rosors väg 2.

Tävlingen genomförs på 6 stycken 25 meters banor med eltidtagning.

Publik:

Simmare och publik är välkomna inne vid bassängen men antalet sittplatser är begränsat. Varje klubb får även ett område i sporthallen som ligger i direkt anslutning till simhallen. Ta gärna med er aktivitets saker så som kortlek, hoppel och boll. Callroom är i sporthallen, se mer info om detta nedan.

Bassänglångsidan mot omklädningsrummen är endast avsedd för tränare och simmare som har simmat och är på väg till omklädning. Ingen publik på denna långsida.

Parkering:

Parkering finns vid simhallen, samt vid Tingsholmssgymnasiet.

Tävlingstider:

Simhallen öppnar 07:15

Pass 1: Tävlingsstart kl. 09:30.

Insim 08:00-08:30 Elfsborg, ÅSS

Insim 08:30-09:00 Alingsås SLS, Varberg, Karlsborg, Mariestad, Simklubben Alingsås, Skara, SK70, Lidköping

Pass 2: Startar ca 60minuter efter pass 1 slutar. Fritt insim under pausen fram till 15min innan start.

Omklädning:

Tag med hänglås till skåpen. Dela gärna skåp med varandra.

Avsim:

Inget avsim.

Klubbäck:

Finns i simhallens entré.

Heatlistor:

3-6st till varje klubb i klubbacket.

Livetiming <https://www.livetiming.se/index.php?cid=7429>

Tränarmöte:

Sker i personalrummet vid simhallens entré – samling kl. 08:30.

Funktionärsmöte:

Sker i personalrummet vid simhallens entré – samling kl. 09:00 eller direkt efter tränarmötets slut.

Inmarsch:

Inmarsch hålls i sporthallen strax efter 9. Vi önskar 2 simmare per klubb till detta. Samling i sporthallen när speaker säger till.

Hängande start:

Tävlingen genomförs med hängande start men inte i ryggsimsgrenarna och inte i 25m-grenarna.

Strykningar:

Strykningar görs via tränarappen (<http://app.livetiming.se>).

Strykningar till pass 1 görs senast fredag 6/10 kl. 13:00.

Strykningar till pass 2 görs senast lördag 7/10 kl. 10:00.

Efteranmälan och tomma banor kommer att debiteras dubbel startavgift (stryk i tid så slipper vi tomma banor)

Om ni som tränare inte har fått inloggningsuppgifterna till tränarappen vänligen kontakta tavling@asundenssim.se .

Lagkapper:

Namn på lagkappssimmare ges i tränarappen (<http://app.livetiming.se>).

Namn på lagkappssimmare pass 1 skall vara givna senast lördag 7/10 kl. 10:00

Namn på lagkappssimmare pass 2 skall vara givna innan pass 2 startar.

Callroom, framslussning heatvis till start:

Callroom är i sporthallen. Funktionärer lotsar sedan simmarna från sporthall till startpall. Det tar ca 5min från sporthall till startpall. Simmare skall vara redo för upprop ca 10min innan sitt heat.

Resultatlista:

Anslås i sporthallen.

Livetiming <https://www.livetiming.se/index.php?cid=7429>

Prisutdelning:

Deltagarmedalj för 12 år och yngre ligger i klubbfacket vid ankomst.

Prisutdelning till åldersgrupper 13 år och äldre sker i sporthallen. Se tidschema i grenlista på sista sidan.

Mat:

Gästande klubbar erbjuds att beställa lunch. Det som erbjuds är lasange för 120kr. Bröd, sallad och dricka ingår. Beställningar görs till: tavling@asundenssim.se senast söndag 1/10.

Kiosk:

Frallor, fika, frukt, kaffe, dryck mm finns till försäljning i vår kiosk i entrén till simhallen. Notera att vi helst tar emot Swish-betalningar i kiosken, så vi minimerar kontanterna. Här hämtas även beställd mat.

Försäljning av simutrustning:

Larssons Swimwear är på plats med en monter där simutrustning finns till försäljning.

Extralopp:

Extralopp 50-200m erbjuds direkt efter pass 1. Simmaren väljer simsätt och distans 50-200m. Max ett heat per kön, först till kvarn. Startavgift 140kr/start. Anmälan till tavling@asundenssim.se

Funktionärshjälp:

Funktionärshjälp mottages tacksamt då vi är en liten klubb med ganska få utbildade funktionärer i nuläget. Meddela oss om du ställer upp via mail på tavling@asundenssim.se. Funktionärer bjuds på mat och fika.

Tävlingsansvariga/Kontakt:

Email: tavling@asundenssim.se

Jonas Karlsson: 070-3353385

Mikael Lindgren: 072-0779513 (frågor kring anmälan)

Åldersklasser

17år och äldre (född 2006 och tidigare)

15-16år (född 2008 och 2007)

14år (född 2009)

13år (född 2010)

12år och yngre (född 2011 och senare).

Lagkapp indelat i två åldersklasser: 12år o.y. och 13år o.ä.

Regelverk

12år o yngre enl. fortsättningstävling (enkla regelverk där simmaren diskas på färre grunder).

13år o äldre tillämpar fullt regelverk.

Grenordning ÅSS Race 2023

Pass 1

1	100m Frisim	Mixed	12år o yngre	Simmare får bara delta i en av grenarna 1 och 2.
2	25m Frisim	Mixed	12år o yngre	
3	100m Frisim	Dam	13år o äldre	
4	100m Frisim	Herr	13år o äldre	
5	25m Fjäril	Mixed	12år o yngre	
6	50m Fjäril	Dam	13år o äldre	
7	50m Fjäril	Herr	13år o äldre	
25min paus. Prisutdelning gren 3, 6, 4 och 7. I Sporthallen. Startar direkt efter sista callroom-upprop för gren 7.				
8	25m Ryggsim	Mixed	12år o yngre	Simmare får bara delta i en av grenarna 8 och 9.
9	50m Ryggsim	Mixed	12år o yngre	
10	50m Ryggsim	Dam	13år o äldre	
11	50m Ryggsim	Herr	13år o äldre	
12	4x50m Medley	Mixed	12år o yngre	*Mixed 12år o yngre: Alla kombinationer av flickor och pojkar tillåtna. *Mixed 13år o äldre: 2st damer + 2st herrar. *Simmare 12 år o yngre får delta i lagkapper för 13 år o äldre. *Varje simmare får bara delta i en av lagkapperna (gren 12-15).
13	4x50m Medley	Mixed	13år o äldre	
14	4x50m Medley	Dam	13år o äldre	
15	4x50m Medley	Herr	13år o äldre	

60min lunchpaus. Prisutdelning gren 10, 11, 13, 14 och 15. I Sporthallen. Startar 5min efter målgång gren 15.

Pass 2

16	50m Bröstsimsim	Mixed	12år o yngre	Simmare får bara delta i en av grenarna 16 och 17.
17	25m Bröstsimsim	Mixed	12år o yngre	
18	50m Bröstsimsim	Dam	13år o äldre	
19	50m Bröstsimsim	Herr	13år o äldre	
20	50m Frisim	Mixed	12år o yngre	
21	50m Frisim	Dam	13år o äldre	
22	50m Frisim	Herr	13år o äldre	
25min paus. Prisutdelning gren 18, 21, 19 och 22. I Sporthallen. Startar direkt efter sista callroom-upprop för gren 22.				
23	100m Medley	Mixed	12år o yngre	
24	100m Medley	Dam	13år o äldre	
25	100m Medley	Herr	13år o äldre	
26	4x50m Frisim	Mixed	12år o yngre	*Mixed 12år o yngre: Alla kombinationer av flickor och pojkar tillåtna. *Mixed 13år o äldre: 2st damer + 2st herrar. *Simmare 12 år o yngre får delta i lagkapper för 13 år o äldre. *Varje simmare får bara delta i en av lagkapperna (gren 26-29).
27	4x50m Frisim	Mixed	13år o äldre	
28	4x50m Frisim	Dam	13år o äldre	
29	4x50m Frisim	Herr	13år o äldre	

Prisutdelning gren 24, 25, 27, 28 och 29. I Sporthallen. Startar 5min efter målgång gren 29.