



**OBS!**

**Ny tid för tävlingsstart  
klockan 09,00**

# ENA CUPEN

SPONSORED BY **swosh**

Den 42:a upplagan sedan starten

## Datum:

Lördag 9 september 2023.

## Tävlingsplats:

Pepparrottsbadet, Husbergsgatan 1, Enköping. 25m bana. Eltidtagning.

## Tider:

Pass 1: Insim kl 08,00-08,50. **Tävlingsstart kl 09,00** *OBS! Ny ändrad starttid för pass 1*

Pass 2: Fritt insim under pausen. Tävlingsstart ca 2 timmar efter första passets slut.

## Anmälan:

Gästande klubbar anmäler senast 27 augusti via Tempus Anmälan. Efteranmälningar kan göras via Tempus Anmälan i mån av plats, senast 3 september mot dubbel avgift.

## Startavgift:

Individuell start: 70 kr. Lagkapstart 85 kr Debitering från startlistan. DNS debiteras med 300 kr/start.

## Strykningar:

Strykningar till förmiddagspasset sker via tränarappen senast 1 timme före start av pass 1. Strykningar till eftermiddagspasset sker senast 30 minuter efter pass 1 avslut. Inloggning mejlas ut till klubbarna.

## Resultatlistor:

Kommer finnas tillgängliga på Livetiming. Åldersklass A-D presenteras med placering.

Åldersklass E presenteras i bokstavsordning.

**Åldersklasser:**

- A 16 år oä (födda 2007 och tidigare)
- B 15 år (födda 2008)
- C 14 år (födda 2009)
- D 13 år (födda 2010)
- E 12 år oy mixed (födda 2011 och senare)

Mixlagkappen består av 2 flickor och 2 pojkar i valfri ordning.

**Priser:**

Åldersklass A-D: Medaljer till de tre främsta i respektive gren och åldersklass.

Åldersklass E: Deltagarmedaljer till simmare 12 år och yngre.

Plakett till de simmare som slår nytt ENA Cupen-rekord\* (åldersklasser för rekordtider: 13 år, 14 år, 15 år, 16 år-äldre).

\* Rekordtider är publicerade på <http://www.simklubbenena.se/sk-ena/vara-arrangemang/ena-cupen/>

**Startlista:**

Anslås i filarkivet på Livetiming.

**Omklädning:**

Nyckelarmband för inpassering och skåp. Borttappat nyckelband debiteras. Dela gärna skåp om nödvändigt. Arrangören ansvarar ej för förlorade saker. Simmare och ledare passerar genom ordinarie badhusentré. Publik hänvisar till särskild publikentré. Mer info i PM.

**Mat:**

Lunch på Pepparrottsbadet kan bokas genom SK ENA för 95 kr/st. Bokningar görs via e-post senast den 27 augusti till [tavling@simklubbenena.se](mailto:tavling@simklubbenena.se) Ange tydligt antal personer, klubb och eventuella allergier, samt kontaktperson med mobiltelefonnummer.

**Försäljning:**

Arrangörsklubben tillhandahåller försäljning av dryck och tilltugg i anslutning till simbassängen. Lotteri med möjlighet att vinna fina priser. Pepparrottsbadets café håller öppet som vanligt.

**Upplysningar:**

[tavling@simklubbenena.se](mailto:tavling@simklubbenena.se)

Vi tar gärna emot funktionärshjälp från gästande klubbar.

## Grenordning:

### Tävlingspass 1

1.	25m	Fjärilskick	Damer	A-B, C-D *
2.	25m	Fjärilskick	Herrar	A-B, C-D *
3.	25m	Fjärilskick	Mixed	E *
4.	100m	Frisim	Damer	A, B, C, D
5.	100m	Frisim	Herrar	A, B, C, D
6.	100m	Frisim	Mixed	E

#### Prisutdelning gren 1, 2, 4 och 5

7.	50m	Ryggsim	Damer	A, B, C, D
8.	50m	Ryggsim	Herrar	A, B, C, D
9.	50m	Ryggsim	Mixed	E
10.	100m	Bröstsims	Damer	A, B, C, D
11.	100m	Bröstsims	Herrar	A, B, C, D
12.	100m	Bröstsims	Mixed	E

#### Prisutdelning gren 7, 8, 10 och 11

13.	50m	Fjärilsim	Damer	A, B, C, D
14.	50m	Fjärilsim	Herrar	A, B, C, D
15.	50m	Fjärilsim	Mixed	E
16.	200m	Medley	Damer	A, B, C, D
17.	200m	Medley	Herrar	A, B, C, D
18.	100m	Medley	Mixed	E

19.	4x50m	Medley	Mixed	A-D *
-----	-------	--------	-------	-------

#### Prisutdelning gren 13, 14, 16, 17 och 19

### Tävlingspass 2

20.	25m	Frisimsben	Damer	A-B, C-D *
21.	25m	Frisimsben	Herrar	A-B, C-D *
22.	25m	Frisimsben	Mixed	E *
23.	100m	Fjärilsim	Damer	A, B, C, D
24.	100m	Fjärilsim	Herrar	A, B, C, D
25.	100m	Fjärilsim	Mixed	E

#### Prisutdelning gren 20, 21, 23 och 24

26.	100m	Ryggsim	Damer	A, B, C, D
27.	100m	Ryggsim	Herrar	A, B, C, D
28.	100m	Ryggsim	Mixed	E
29.	50m	Bröstsims	Damer	A, B, C, D
30.	50m	Bröstsims	Herrar	A, B, C, D
31.	50m	Bröstsims	Mixed	E

Prisutdelning gren 26, 27, 29 och 30

32. 50m	Frisim med fenor	Damer	A-B, C-D *
33. 50m	Frisim med fenor	Herrar	A-B, C-D *
34. 50m	Frisim med fenor	Mixed	E *
35. 4x50m	Frisim	Damer	A-D *
36. 4x50m	Frisim	Herrar	A-D *

Prisutdelning gren 32, 33, 35 och 36

X-Y innebär sammanslagen åldersklass. X, Y innebär att åldersklasserna delas upp i resultatlistan.

#### **Förutsättningar för specialgrenarna:**

##### 25m fjärilskick

Start i vattnet med en hand på ryggstarten eller kanten, medan den andra handen är utsträckt framåt. Båda fötterna på kaklet. Max 15m uv. fjärilskick i streamline. Ingen platta. Målgång med två händer i kaklet.

##### 25m frisimsben

Crawlben i streamline. I övrigt samma som ovan.

##### 50m frisim med fenor

Start från pall. "Normala" träningsfenor. Egna simfenor rekommenderas. Ett litet antal fenor i blandade storlekar finns att låna. Simmare från arrangörsklubben har "första tjing" att låna.

## **En jordnötsfri simtävling**



**Tack för visad hänsyn**

**Varmt välkomna till Enköping!**