

# Välkommen till ÅSS Race 2023

## Lördagen den 7 oktober

### En tävling där alla kan tävla ...



Tävlingen genomförs som en fortsättningstävling för 12 år och yngre. För 13 år och äldre tillämpas fullt regelverk.

## Simhall

Ulricehamns sim & sporthall, Tre Rosors väg 2.

Tävlingen genomförs på 6 stycken 25 meters banor med eltidtagning.

Varje klubb kommer att få ett eget område i sporthallen som ligger i direkt anslutning till bassängen.

Simmare och publik är också välkomna inne vid bassängen.

## Tävlingstider

Simhallen öppnar 07:15

Pass 1: Insim 08:00 – 09:00 Tävlingsstart kl. 09:30.

Pass 2: Startar ca. 60 minuter efter pass 1 slutar, insim under pausen.

## Ombyte

Tag med hänglås till skåpen och dela gärna skåp med varandra.

## Tränarmöte

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

## Funktionärsmöte

Sker i personalrummet vid simhallens entré – samling kl. 09:00.

## Anmälan

Anmälan görs via TEMPUS ANMÄLAN och ska vara oss tillhanda senast söndag den 24:e september.

Efteranmälan kan göras i mån av plats senast söndagen 1:e oktober via TEMPUS ANMÄLAN.

Inloggning till tränarappen skickas ut tisdag 26:e september till anmälda klubbar.

## Strykningar

Strykningar till pass 1 görs senast fredag 6/10 kl. 14:00 via tränarappen.

Strykningar till pass 2 görs senast lördag 7/10 kl. 10:30 via tränarappen.

## Startavgifter

Startavgiften är 70kr/individuell start, 100kr/lag. Efter sista anmälningsdag är anmälan bindande.

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

## Heatbegränsningar

ÅSS förbehåller sig rätten att begränsa antalet starter vid för många anmälda starter.

## Lagkapp

Lagkapp simmas i två åldersklasser, 13 år o äldre samt 12 år o yngre. Underårig simmare får delta i högre åldersklass såvida simmaren inte deltar i sin ordinarie åldersgrupp. Laguppställningar ges via tränarappen innan förmiddagspaus och innan eftermiddagspaus. För mer info se grenlistan på nästa sida.

## Startlista/Heatlista/Resultatlista

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

Startlista läggs ut tisdag 26/9 och uppdateras måndag 2/10 när efteranmälan är stängd.

Varje klubb får 3-6st heatlistor i klubbfacket. Inga heatlistor till försäljning.

Resultatlista för simmare 12år o yngre sorteras på namn.

## Call-room

Simmare slussas heatvis fram till start.

## Medaljer

Individuella medaljer delas ut till de tre främsta simmarna inom varje åldersklass 13år och äldre. Simmare 12år och yngre får en deltagarmedalj.

## PM

PM skickas ut via mail till anmälda klubbar senast fredag 29/9.

## Mat & Café

Det är möjligt att förbeställa enklare lunch (mer info kommer i PM). Frallor, fika, kaffe, dricka mm finns till försäljning.

## Funktionärshjälp

Funktionärshjälp mottages tacksamt. Meddela oss om du ställer upp via mail på [tavling@asundenssim.se](mailto:tavling@asundenssim.se). Funktionärer bjuds på mat och fika.

## Tävlingsansvariga/Kontakt

Email: [tavling@asundenssim.se](mailto:tavling@asundenssim.se)

Jonas Karlsson: 070-3353385

Anders Jönsson: 070-2195610 (frågor kring anmälan)

## Regelverk

12år o yngre enl. fortsättningstävling (enklare regelverk där simmaren diskas på färre grunder).  
13år o äldre tillämpar fullt regelverk.

## 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.

## Grenordning ÅSS Race 2022

### 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	
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	

Paus efter gren 7.

Ca. 60min lunchpaus mellan pass 1 och 2.

### 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	
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	

Paus efter gren 22.