



Örnsköldsviks Allmänna Simsällskap inbjuder till

Öviksracet

9-10 September 2023

Tävlingsplats: Paradisets Arena, Örnsköldsvik

Bassäng: 25 m x 6 banor, el-tidtagning.

Tävlingstider:

Pass 1	lördag 9/9	Insim 08.30-09.45	Start 10.00
Pass 2	lördag 9/9	Insim 14.30-15.45	Start 16.00
Pass 3	söndag 10/9	Insim 07.45-08.45	Start 09.00
Pass 4	söndag 10/9	Insim 13.30-14.30	Start 14.45

Ledarträff: Konferensrum Adam (1 trappa ner)
Lördag 9/9 kl. 09.00

Funktionärsträff: Konferensrum Adam (1 trappa ner)
Lördag 9/9 kl. 09.15
Lördag 9/9 kl. 15.15
Söndag 10/9 kl. 8.15
Söndag 10/9 kl. 14.00

Åldersklasser:

A	födda 07 och tidigare	(16 år och äldre)
B	födda 09 - 08	(14 – 15 år)
C	födda 11 - 10	(12 – 13 år)
D	födda 11 och senare + nybörjare oavsett ålder	(12 år och yngre + nybörjare oavsett ålder)
E	födda 11 och tidigare	(12 år och äldre)

Klasserna A, B och C seedas tillsammans men delas upp i resultatlistan samt att klassen D får en resultatlista i namnordning.

Klass D seedas i enhet med SSF-s regelverk för fortsättningstävlingar. De idrottare som är födda 2011 (som är eller fyller 12 år) kan välja mellan att tävla i klass C med fullt regelverk och klass D som följer regelverket för fortsättningstävling (därmed lättare regler och ingen rankad resultatlista). I enhet med SSF-s direktiv är det upp till de enskilda föreningarna att göra bedömningen vilken klass som är lämpligast för den individuella idrottaren. Observera att man kan antingen anmäla sig till klass C eller klass D, men man måste simma i samma klass hela tävlingen. Föreningarna kan också välja att anmäla nybörjare som är 13 år och äldre till klass D, men man måste i så fall simma i klass D hela tävlingen. Klass E innefattar klasserna A, B och C dvs med fullt regelverk.

Begränsningar: Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet starter så att våra tidsramar håller.

Anmälan: Anmälan via Tempusanmalan.se. Sista anmälningdag 1/9.

Anmälan vid individuella grenarna ska innehålla anmälningstider från en sanktionerad tävling eller en icke sanktionerad tävling. Anmälningstiden ska avspegla den tid som förmodas uppnås under tävling.

Vid anmälan av lag görs anmälan endast till respektive gren med föreningsnamn samt anmälningstid.

Startlista: Startlista kommer läggas ut på Livetiming och Swimify.

Startavgift: 80 kr/individuell start. Lagkapper 100 kr/lag. Startavgiften faktureras i efterhand.

Efteranmälan: I mån av plats kan efteranmälan inlämnas till sekretariatet senast 75 min före respektive pass första start. Efteranmälningavgift 150 kr/start.

Tävlingsledare: Christina Norén Vosveld.

Avanmälan: Sista tid för avanmälning/strykning till respektive pass är 75 min före passets tävlingsstart. Senare strykningar lämnas utan åtgärd och banan går tom. Vid tom bana utgår en avgift på 100 kr.

Gällande frisims cupen gäller andra regler, se nedan.

- Uppvärmning & avbad:** Uppvärmning på land görs en trappa ner från receptionen. Avbad sker i undervisningsbassängen intill tävlingsbassängen. Äventyrsdelen är endast för betalande gäster.
- Priser:** Medaljer till de tre första i varje åldersklass, förutom i klass D som får deltagarmedalj. I klass D lottas heatpris ut.
- Frisimscupen:** Klass E kan anmäla sig till cupen. Där simmar alla försök på 25 m frisim. Därefter blir det kvartsfinal med 3 heat 50 m frisim. Semifinal med 2 heat 75 m frisim. Till sist ett finalheat på 100 m frisim. Pokal till 1:an, 2:an och 3:an i finalheatet.
- Efter att grenen är avslutad kommer det stå på resultatlistan om simmaren har gått vidare. Om simmaren har gått vidare men inte har möjlighet att simma nästa lopp i cupen, så har man en timme på sig att stryka sig från det att grenen är avslutad. Detta görs hos sekretariatet. Vid försenad strykning blir det en avgift på 300 kr. Detta för att det inte ska gå tomma banor i cupen och möjliggöra för andra simmare att få tävla vidare. Vid ledarträffen ska en tränare från varje förening ange ett telefonnummer som kan nås under tävlingen, detta för att kunna meddela om en simmare som är reserv får chansen att simma.
- Lagkapper:** Laguppställningar lämnas in senast 75 min före respektive tävlingspass.
- Lagkappen 2x50 medley: Här ställer två simmare upp som ett lag. Den första simmaren simmar 25 m fjärilsim + 25 m ryggsim och växlar sedan över till den andra simmaren som simmar 25 m bröstsim + 25 m frisim.
- 25 m fjärilskick:** I detta lopp är det valfritt startsätt, dvs från pall eller från vattnet. Simmaren utför fjärilskickar antingen på mage eller i ryggläge. Simmaren får vara under vattnet eller vid vattenytan under hela loppet och armarna placerade framför huvudet. Simmaren får ej utföra armtag.
- Funktionärer:** Vi kommer behöva hjälp av utbildade funktionärer under helgen. Vi är ytterst tacksamma om alla klubbar kan ställa upp med minst 1 funktionär per pass. Mejla oss på kontaktoass@gmail.com
- Parkering:** Avgiftsbelagd parkering finns i parkeringshus och utomhus nedanför badhuset.
- Ankomst:** För passerband och övrig information anmäler en utsedd ansvarig för er förening er och hämtar ut band till samtliga av era simmare. Dessa kommer att finnas i entrén på Paradiset hos vår tävlingsbyrå. Ansvarig för uthämtning av banden ansvarar också

för att dessa lämnas åter på samma ställe när helgen är över. Varje deltagare får ett band för att komma in på badet och låsa skåpen. Borttappat band kostar 100 kr. I respektive klubb fack kommer information att finnas.

Publik kommer att få en speciell ingång till tävlingsarenan.

Omklädningsrum: Omklädning sker i anvisade omklädningsrum. Badkläder får inte torkas genom att hängas upp/klämmas fast i skåpdörren. Då går inte skåpen att öppna. Önskar man torka sina badkläder mellan heaten går det bra att göra det nere i Wellness-bastun – OBS! endast i denna bastu. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen, arrangörerna ansvarar inte för förlorade föremål.

Försäljning: Det kommer att finnas fika och varmkorv till försäljning i simhallen.

Information: Vid frågor angående tävling mejla andreasedlund@hotmail.se

Mat: Vi erbjuder mat via Tre bröder (Östra dalgatan 8). Det är buffé med husmanskost. Priset är 140 kr/måltid. Lunch lördag köttbullar med potatis och söndag spagetti och köttfärssås. Beställ via oss på kontaktoass@gmail.com. Ange klubb, antal måltider, specialkost och kontaktperson. Betalning sker på plats i restaurangen.

Boende: ELITE PLAZA HOTEL erbjuder ett antal rum till specialpris för tävlingen, först till kvarn. Klicka på länken för att få rabatterade priser.
<https://bookings.elite.se/ibe/details.aspx?propertyid=16760&nights=1&checkin=2023-09-09&group=6788587&lang=sv>

Övriga logiförslag:

- Örnsköldsviks gästhamn (vandrarhem)
- Örnsköldsviks vandrarhem
- Vindarnas hus vandrarhem
- First hotel Statt
- Sure hotel by best western Focus
- Strand City Hotel
- Park Hotell

Grenordning

Lördag – Pass 1

Insim 08.30 - 09.45

Tävlingsstart 10.00

Strykningar senast kl. 08.45

Lördag – Pass 2

Insim 14.30 - 15.45

Tävlingsstart 16.00

Strykningar senast kl. 14.45

Gren	Distans	Simsätt	Kön	Klass	Gren	Distans	Simsätt	Kön	Klass
1	25 m	Frisim	H/D	D	19	50 m	Frisimscupen	H	E
2	25 m	Frisimscupen	H	E			Kvartsfinal		
		Försök			20	50 m	Frisimscupen	D	E
3	25 m	Frisimscupen	D	E			Kvartsfinal		
		Försök			21	25 m	Bröstsims	H/D	D
4	200 m	Ryggsim	H/D	D	22	25 m	Bröstsims	H	ABC
5	200 m	Ryggsim	H	ABC	23	25 m	Bröstsims	D	ABC
6	200 m	Ryggsim	D	ABC	24	100 m	Frisim	H/D	D
7	25 m	Fjärilsim	H/D	D	25	100 m	Frisim	H	ABC
8	25 m	Fjärilsim	H	ABC	26	100 m	Frisim	D	ABC
9	25 m	Fjärilsim	D	ABC	27	200 m	Fjärilsim	H	ABC
PAUS					28	200 m	Fjärilsim	D	ABC
10	100 m	Bröstsims	H/D	D	PAUS				
11	100 m	Bröstsims	H	ABC	29	25 m	Ryggsim	H/D	D
12	100 m	Bröstsims	D	ABC	30	25 m	Ryggsim	H	ABC
13	50 m	Frisim	H/D	D	31	25 m	Ryggsim	D	ABC
14	50 m	Frisim	H	ABC	32	50 m	Bröstsims	H/D	D
15	50 m	Frisim	D	ABC	33	50 m	Bröstsims	H	ABC
16	2 x 50m	Medley	H/D	D	34	50 m	Bröstsims	D	ABC
17	2 x 50m	Medley	H	E	35	4 x 50m	Frisim	H/D	D
18	2 x 50m	Medley	D	E	36	4 x 50m	Frisim	H/D	E

Grenordning

Söndag – Pass 3

Insim 07.45 - 08.45

Tävlingsstart 09.00

Strykningar senast kl. 07.45

Gren	Distans	Simsätt	Kön	Klass
37	75 m	Frisimscupen Semifinal	H	E
38	75 m	Frisimscupen Semifinal	D	E
39	100 m	Ryggsim	H/D	D
40	100 m	Ryggsim	H	ABC
41	100 m	Ryggsim	D	ABC
42	200 m	Frisim	H/D	D
43	200 m	Frisim	H	ABC
44	200 m	Frisim	D	ABC
45	25 m	Fjärilskick	H/D	D
46	25 m	Fjärilskick	H	ABC
47	25 m	Fjärilskick	D	ABC
PAUS				
48	50 m	Fjärilsim	H/D	D
49	50 m	Fjärilsim	H	ABC
50	50 m	Fjärilsim	D	ABC
51	200 m	Medley	H/D	D
52	200 m	Medley	H	ABC
53	200 m	Medley	D	ABC
54	4 x 50 m	Medley	H/D	D
55	4 x 50 m	Medley	H/D	E

Söndag – Pass 4

Insim 13.30 - 14.30

Tävlingsstart 14.45

Strykningar senast kl. 13.30

Gren	Distans	Simsätt	Kön	Klass
56	100 m	Frisimscupen FINAL	H	E
57	100 m	Frisimscupen FINAL	D	E
58	200 m	Bröstsims	H/D	D
59	200 m	Bröstsims	H	ABC
60	200 m	Bröstsims	D	ABC
61	100 m	Fjärilsim	H/D	D
62	100 m	Fjärilsim	H	ABC
63	100 m	Fjärilsim	D	ABC
PAUS				
64	50 m	Ryggsim	H/D	D
65	50 m	Ryggsim	H	ABC
66	50 m	Ryggsim	D	ABC
67	100 m	Medley	H/D	D
68	100 m	Medley	H	ABC
69	100 m	Medley	D	ABC
70	4 x 50 m	Frisim	H	E
71	4 x 50 m	Frisim	D	E