**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. Funktionärer bjuds på mat och fika.

**Tävlingsansvariga/Kontakt**

Email: 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 Bröstsim | Mixed | 12år o yngre | Simmare får bara delta i en av grenarna 16 och 17. |
| 17 | 25m Bröstsim | Mixed | 12år o yngre |  |
| 18 | 50m Bröstsim | Dam | 13år o äldre |  |
| 19 | 50m Bröstsim | 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.