

# PM ÅSS Race 2022

## Lördagen den 1 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. Projektorer i sporthallen visar tävlingen live. Ta gärna med er aktivitetssaker så som kortlek, hopprep 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 Tingsholmsgymnasiet.

### Tävlingstider:

Simhallen öppnar 07:15

Pass 1: Tävlingsstart kl. 09:30.

Insim 08:00-08:30 Elfsborg, SK70, Falköping, ÅSS

Insim 08:30-09:00 Alingsås SLS, Varberg, Göteborg Sim, Hvetlanda, Karlsborg, Lidköping, Mariestad, Simklubben Alingsås, S02, Skara.

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.

### Klubbfack:

Finns i simhallens entré.

### Heatlistor:

3-6st till varje klubb i klubbfacket.

Livetiming <https://www.livetiming.se/index.php?cid=6652>

### 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.

### Klubbpresentation:

Kort klubbpresentation 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 30/9 kl. 13:00.

Strykningar till pass 2 görs senast lördag 1/10 kl. 10:00.

Simmare som stryks i tid betalar ingen anmälningsavgift. Tom bana debiteras dubbel startavgift.

Om ni som tränare inte har fått inloggningsuppgifterna till tränarappen vänligen kontakta [tavling@asundenssim.se](mailto:tavling@asundenssim.se) .

**Lagkapper:**

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

Namn på lagkappssimmare pass 1 skall vara givna senast lördag 1/10 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=6652>

**Prisutdelning:**

Prisutdelning till åldersgrupper 13 år och äldre sker i pauserna och efter pass 2.

Deltagarmedalj för 12 år och yngre hämtas i anslutning till callroom i sporthallen.

**Mat:**

Gästande klubbar erbjuds att beställa lunch. Det som erbjuds är spagetti och köttfärssås för 89kr. Bröd, sallad och dricka ingår. Beställningar görs till: [tavling@asundenssim.se](mailto:tavling@asundenssim.se) senast söndag 25/9.

**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 efter pass 2. Max ett heat per kön, först till kvarn. Anmälan till [tavling@asundenssim.se](mailto: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](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)

## Åldersklasser

17år och äldre (född 2005 och tidigare)

15-16år (född 2007 och 2006)

14år (född 2008)

13år (född 2009)

12år och yngre (född 2010 och senare).

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

## Regelverk

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

13år o äldre tillämpar fullt regelverk.

## 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.