

# PM ÅSS Race 2024

## Lördagen den 5:e 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. Sittplatser på flytbrygga i hoppbassängen samt ena långsidan av bassängen. Del av bassänglångsidan mot omklädningsrummen är endast avsedd för funktionärer, tränare och simmare. För publik är det ståplats om gäller på resten av denna bassänglångsida.

Som tidigare år finns sporthallen (som ligger i direkt anslutning till simhallen) tillgänglig för alla klubbar att vistas i. Ta gärna med er aktivitets saker så som kortlek, hopprep och boll.

### 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, ÅSS, Falköping, Skövde

Insim 08:30-09:00 Alingsås SLS, Varberg, Mariestad, Skara, SK70,

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.

### Klubbmack:

Finns i simhallens entré.

### Heatlistor:

3-6st till varje klubb i klubbmacket.

Swimify <https://live.swimify.com/competitions/ass-race-2024-2024-10-05/events/entries/1/1>

### Tränarmöte:

Sker i personalrummet vid simhallens entré – samling kl. 08:20.

### Funktionärsmöte:

Sker i personalrummet vid simhallens entré – samling kl. 09:00 eller direkt efter tränarmötets slut.

### Inmarsch:

Inmarsch hålls i simhallen ca 09:20. Vi önskar 2 simmare per klubb till detta. Samling i call-room 09:15.

### Hängande start:

Tävlingen genomförs med hängande start men inte i ryggsimsgrenarna och inte i 25m-grenarna.

**Strykningar:**

Strykningar görs via Swimify Coach appen.

Strykningar till pass 1 görs senast fredag 4/10 kl. 14:00

Strykningar till pass 2 görs senast på tävlingsdagen innan gren 7 startar.

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

**Laguppställningar:**

Laguppställningar görs via Swimify Coach appen.

Laguppställningar pass 1 skall vara givna på tävlingsdagen innan gren 7 startar.

Laguppställningar pass 2 skall vara givna på tävlingsdagen innan gren 22 startar

**Callroom, framslussning heatvis till start:**

Callroom är i simhallen, i anslutning till lilla bassängen. Simmare skall vara redo för upprop ca 10min innan sitt heat.

**Resultatlista:**

Anslås i sporthallen.

Swimify <https://live.swimify.com/competitions/ass-race-2024-2024-10-05/events/entries/1/1>

**Prisutdelning:**

Deltagarmedalj för 12 år och yngre ligger i klubbfacket vid ankomst.

Prisutdelning till åldersgrupper 13 år och äldre sker i simhallen. Se tidschema i grenlista på sista sidan.

**Mat:**

Gästande klubbar erbjuds att beställa lunch. Det som erbjuds är en matig ost- och skinkasallad med pasta för 75kr. Dricka ingår inte. Beställningar görs till: [tavling@asundenssim.se](mailto:tavling@asundenssim.se) senast måndag 30/9.

**Kiosk:**

Grillade hamburgare, mackor, fika, frukt, kaffe, dryck, godis 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:**

Lane4 är på plats med en monter där simutrustning finns till försäljning.

**Extralopp:**

Extralopp 50-200m erbjuds direkt efter pass 1. Simmaren väljer simsätt och distans 50-200m. Max ett heat per kön, först till kvarn. Startavgift 160kr/start. 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, Mikael Lindgren: 072-0779513 (frågor kring anmälan)

**Coach App**

Tränare: Vänligen kontrollera att ni har och kan logga in i Swimify Coach appen några dagar innan tävling. Kontrollera att ni kan stryka och ändra lag för ÅSS Race. Vid problem kontakta [tavling@asundenssim.se](mailto:tavling@asundenssim.se)

## Åldersklasser

16år och äldre (född 2008 och tidigare)

14-15år (född 2009 och 2010)

13år (född 2011)

12år och yngre (född 2012 och senare).

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

## Regelverk

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

13år o äldre tillämpar fullt regelverk.

## Grenordning ÅSS Race 2024

### 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	

### 25min paus. Prisutdelning gren 3, 6, 4 och 7. I simhallen.

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	

### 10min paus.

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	

### 60min lunchpaus. Prisutdelning gren 10, 11, 13, 14 och 15. I simhallen.

### 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	

### 25min paus. Prisutdelning gren 18, 21, 19 och 22. I simhallen.

23	100m Medley	Mixed	12år o yngre	
24	100m Medley	Dam	13år o äldre	
25	100m Medley	Herr	13år o äldre	

### 10min paus

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	

### Prisutdelning gren 24, 25, 27, 28 och 29. I simhallen.