

## PM US-CUPEN 2024

US-CUPEN lördagen den 2 mars 2023

Walkesborgsbadet, Uddevalla (25m 8 banor)



Varmt välkomna till Uddevalla och US-cupen 2024.

Dörren till simhallen öppnar 07:40!

Tävlingstider:	Insim	Tävlingsstart
Pass 1	08:00	09:00
Pass 2:	30min efter sista gren	1,5h efter pass 1 slut
Tävlingsklasser:	Flickor & Pojkar 13år & äldre Flickor & Pojkar 12 år & yngre	

**Efteranmälan:** Kan göras till och med den 28/2 kl 23:00 mot dubbel startavgift och i mån av plats. Därefter tas inga efteranmälningar emot.

**Deltagarlistor:** Hittar ni på [livetiming.se](http://livetiming.se)

**Strykningar:** Strykningar görs med fördel via stryknings/tränar-APP. Ladda ned denna via <http://app.livetiming.se>. Inloggning och lösen erhålles via mail i början av nästa vecka samt på plats. Strykningar ska göras senast fredagen 1/3 17:00

**Lag:** Lagkapperna skall vara minst en flicka och en pojke sen är det fritt att välja. Lagkapperna är mixade och kan innehålla simmare från alla åldrar. Då lagkapperna är mixade åldrar kommer den ha regelverk som en fortsättningstävling.

**Lunch:** Vi erbjuder lunch på Harrys i Uddevalla för 110kr/ person, bokas senast 25/2 via mejl till [Caroline@uddevallasim.se](mailto:Caroline@uddevallasim.se)

**Priser:** Deltagarmedalj och nyttopriset för 12 år & yngre klassen

Medaljer till 1-3 i respektive gren för 13år & äldre klassen

**Heatlista:** Anslås i simhallen samt att deltagande föreningar får i klubbfacken. Klubbfacken hittar ni i simhallen intill café delen.

**Ledarmöte:** Lördagen den 2/3 klockan 08.00, en ledare från varje förening samlas vid undervisningsbassängen!

**Omklädningsrum:** Skåpen låses med hänglås. Försök att undvika trängsel!

**Callroom:** Vi kommer att ha ett Callroom vid undervisningsbassängen där vi ropar upp varje heat.

**Diskningar:** Tränare kan få ut diskningsprotokoll om så önskas.

**Avsimning:** Sker i undervisningsbassängen enbart!

**Regler:** Simmare i klassen 12år & yngre kommer ha regelverk för fortsättningstävling med lite regler, ex diskning vid grov tjuvstart) medan simmare i klassen 13år & äldre kommer ha fullt regelverk.

**Försäljning:** Vi kommer ha lättare fika försäljning inne i cafédelen samt försäljning av Arena produkter.

**Preliminära tidsprogram:** Kommer måndag kväll!

### Grenordning:

#### Pass 1:

1. 50m benspark Pojkar 13år & äldre
2. 50m benspark Flickor 13år & äldre
3. 50m benspark Pojkar 12år & yngre
4. 50m benspark Flickor 12år & yngre
5. 100m bröstsim Pojkar 13år & äldre
6. 100m bröstsim Flickor 13år & äldre
7. 50m Bröstsim Pojkar 12år & yngre
8. 50m bröstsim Flickor 12år & yngre
9. 100m frisim Pojkar 13år & äldre
10. 100m frisim Flickor 13år & äldre
11. 50m frisim Pojkar 12år & yngre
12. 50m frisim Flickor 12år & yngre
13. 100m Medley Pojkar 13år & äldre
14. 100m Medley Flickor 13år & äldre
15. 100m Medley Pojkar 12år & yngre
16. 100m Medley Flickor 12år & yngre
17. 4 x 50 m frisim mix

#### Pass 2:

18. 25m Fjärilsim Pojkar 12år & yngre
19. 25m Fjärilsim Flickor 12år & yngre
20. 50m frisim Pojkar 13år & äldre
21. 50m frisim Flickor 13år & äldre
22. 100m frisim Pojkar 12år & yngre
23. 100m frisim Flickor 12år & yngre
24. 100m ryggsim Pojkar 13år & äldre
25. 100m ryggsim Flickor 13år & äldre
26. 50m ryggsim Pojkar 12år & yngre
27. 50m ryggsim Flickor 12år & yngre
28. 50m fjärilsim Pojkar 13år & äldre
29. 50m fjärilsim Flickor 13år & äldre
30. 50m Fjärilsim Pojkar 12år & yngre
31. 50m Fjärilsim Flickor 12år & yngre
32. 4 x 50 m medley mix