



PM Medley Cup, Söra Simhall, 26 maj 2013

- Plats:** Söra simhall, Åkersberga, 25m, 6 banor
- Ledare** Tränare: Sara Jacobson 073-755 33 57, Jonathan Granado Persson, Charlotte Loid, Karin Lundh Alin, Oscar Walde, Daniel Carlsson, Annika Östman, Gabriella Oxelgren, Emma Strömbäck
- Tider** Pass 1, Start 10.00. Insimning 09.00 Pass 2, Start 15.30. Insimning 14.30
- Samling** **Senast 10 minuter före insim på bassängkanten.** Där hittar ni tränarna som bockar av er. Kl. 09.50 respektive 15.20 för gemensam hejaramsa – alla Täbysimmare ska vara med!
- Återbud** Förhinder (sjukdom) eller sen ankomst ska föränmälas till tränarna. Vi bockar av simmarna kl: 08.50 resp. 14.20. De som då inte är närvarande kommer att strykas om man inte meddelat tränare. Efter det lämnas strykningarna in (senast 1 tim före tävlingsstart).
- Tävlingen** Tävlingen inleds med försök där det simmas 50 meter av alla fyra simsätten. De tre sammanlagt bästa resultaten (Grod-poäng) för respektive simmare räknas. De sex med högst poäng i respektive klass går till final som avgörs över 100 meter individuell medley.
- Hängande start** Hängande start tillämpas på alla kvalsträckor sträckor. Detta innebär att simmarna från föregående heat ligger kvar i vattnet till nästa heat startat. I finalerna tillämpas inte hängande start.
- Begränsning** Åkersberga Simsällskap förbehåller sig rätten att begränsa antalet starter i respektive åldersklass vid för stort deltagarantal.
- Omklädning** Skåpen låses med hänglås. Det finns begränsat med skåp, så dela gärna skåp.
- Ta med** Din simutrustning. **OBS!** Alla simmare ska ha den svarta badmössan (+extra handduk, baddräkt, simglasögon), vattenflaska, gymnastikskor+strumpor, träningsoverall, 1 frukt per lopp, ev. annan matsäck, Täby Sim-plagg.
- Förberedelser** Alla grejor med, bra med sömn nätterna innan, bra frukost, undvik godis/sötsaker innan och under tävlingen. Ordentliga insim (30-40 minuter) och uppvärmningar (15 minuter). Förberedelser ger utdelning!
- Tänk på** Intensiv uppvärmning sista minuten innan start för att höja pulsen, få fart på blodet och göra kroppen redo för maximal simning.
Ännu mer "heja fram varandra". Täby Sim ska vara bästa klubb på Medley Cup!
- Priser** Första, andra och tredje plats i respektive gren och klass får medalj. Första, andra och tredje plats i finalerna får pokal och nyttopris, fjärde, femte och sjätteplats får nyttopriser.
- Mer info** Preliminär startlista beräknas finnas på Åkersberga SS:s hemsida (www.akersbergass.se) från måndag 20 maj. Heatlistor och resultat anslås på väggen till lilla bassängen och i Cafeterian, samt hemsidan ovan. Tävlingarna kan följas på LiveTiming på www.livetiming.se.
- Övrigt!** **Täby Sim-föräldrar sitter samlat på läktaren/vid bassängen. Boka platser åt andra om du kommer tidigt till tävlingen!**

Ha kul tillsammans!

Heja fram Täby Sim!

Fullt ös i varje lopp!

Grenordning

Klasser:

| | |
|----------|---------------------|
| Klass A: | 17 år oä (-96-oä) |
| Klass B: | 15 – 16 år (-97-98) |
| Klass C: | 13 – 14 år (-99-00) |
| Klass D: | 11 – 12 år (-01-02) |
| Klass E: | 10 år oy (-03-oy) |

Pass 1

| Gren | Distans | Klass |
|---------------|-----------|---------------|
| 1 | 50m fjärl | Flickor A – E |
| 2 | 50m fjärl | Pojkar A – E |
| Prisutdelning | | |
| 3 | 50m rygg | Flickor A – E |
| 4 | 50m rygg | Pojkar A – E |
| Prisutdelning | | |
| 5 | 50m bröst | Flickor A – E |
| 6 | 50m bröst | Pojkar A – E |
| Prisutdelning | | |

Pass 2

| Gren | Distans | Klass |
|-----------------|-------------|-----------------|
| 7 | 50m frisim | Flickor A – E |
| 8 | 50m frisim | Pojkar A – E |
| Prisutdelning | | |
| Paus 15 minuter | | |
| Gren | Distans | Klass |
| 9 | 100m medley | Final flickor E |
| 10 | 100m medley | Final pojkar E |
| 11 | 100m medley | Final flickor D |
| 12 | 100m medley | Final pojkar D |
| 13 | 100m medley | Final flickor C |
| 14 | 100m medley | Final pojkar C |
| 15 | 100m medley | Final flickor B |
| 16 | 100m medley | Final pojkar B |
| 17 | 100m medley | Final flickor A |
| 18 | 100m medley | Final pojkar A |
| Prisutdelning | | |