

## Tävlings-PM ICA MAXI SIMCUP 25/9

Munktellbadet, Eskilstuna  
Holger Lindmarks plats 4

- Inpassering:** Från kl 08:00, alla går in via publikentrén, från huvudentrén fortsätter man längs med långsidan av byggnaden för att komma dit.
- Publik:** Publik är välkommen till tävlingen, dock så kommer max 300 personer komma totalt att få vistas i Munktellbadet. Viktigt att de alla uppmaningar, skyltningar, begränsningar och att de allmänna råden följs. Separat info om smittskyddsåtgärder kommer att skickas ut.
- Omklädningsrum:** Det finns omklädningsrum med skåp som fungerar med hänglås.
- Trivselregler:** Vi ber alla våra gäster att respektera
- Alla skofria zoner
  - Alla hygienzoner
  - Avspärrningar och andra anvisningar
- Hygien:** Alla som ska simma måste tvätta sig innan med tvål, utan badkläder.
- Temperatur:** Det är väldigt varmt i simhallen, välj rätt klädsel och drick mycket.
- Halt:** Simhallsgolvet och läktartrappen är väldigt hal, gå försiktigt!





**Tävlingstider:** Pass 1 kl 09:30-11:30 (Insim 08:30-09:15)  
Pass 2 kl 15:00-16:30 (Insim 13:30-14:45)

**Ledarmöte:** Kl 09:00 lördag morgon i cafeterian bakom läktaren med en ledare per förening.

<b>Tävlingsklasser:</b>	<u>Klass</u>	<u>Ålder</u>	<u>År</u>	<u>Distanser</u>
	A	13-14	2007-2008	25 fr, 100 fj, 100 ry, 100 br, 100 fr, 100 me, 25 kick
	B	11-12	2009-2010	25 fr, 50 fj, 50 ry, 50 br, 50 fr, 100 me, 25 kick
	C	10 oy	2011 oy	25 fr, 25 fj, 50 ry, 50 br, 50 fr, 100 me, 25 kick

**Efteranmälan:** Via tempus fram till fredag 24/9 kl 17:00 mot dubbel avgift.

**Strykningar:** Använd med fördel tränarappen under hela tävlingen. Strykningar till Pass 1, via app/mail till [kansli@eskilstunasimklubb.se](mailto:kansli@eskilstunasimklubb.se) senast fredag 24/9 kl 17:00. Strykningar till övriga pass skall vara registrerade i samband med föregående pass slut.

**Priser:** Medalj till de tre främsta i varje gren.

**Tävlingsinfo:** 25 frisim tävlas med krav på undervattenskick  
Klass A = 12,5 meter - Klass B = 10 meter - Klass C = 7,5 meter  
Längden under vattnet räknas när huvudet bryter vattenytan.  
25 kick på rygg, huvudet måste bryta vattenytan vid 15 meter.

**Mat:** För er som beställt lunch serveras den på restaurang Saigon på som ligger på gångavstånd från badet.

**Upplysningar:** Christoffer Andersson, kansli  
0704 78 09 06  
[christoffer@sormland.rf.se](mailto:christoffer@sormland.rf.se)  
[www.eskilstunasimklubb.se](http://www.eskilstunasimklubb.se)



### Pass 1, lördag fm, kl 09:30

1.	25 frisim	fl	10 oy	7,5 m kick under vattnet
2.	25 frisim	po	10 oy	7,5 m kick under vattnet
3.	25 frisim	fl	11-12	10 m kick under vattnet
4.	25 frisim	po	11-12	10 m kick under vattnet
5.	25 frisim	fl	13-14	12,5 m kick under vattnet
6.	<u>25 frisim</u>	po	13-14	12, 5 m kick under vattnet
7.	100 medley	fl	10 oy	
8.	100 medley	po	10 oy	
9.	100 medley	fl	11-12	
10.	100 medley	po	11-12	
11.	100 medley	fl	13-14	
12.	<u>100 medley</u>	po	13-14	
13.	25 fjärilsim	fl	10 oy	
14.	25 fjärilsim	po	10 oy	
15.	50 fjärilsim	fl	11-12	
16.	50 fjärilsim	po	11-12	
17.	100 fjärilsim	fl	13-14	
18.	<u>100 fjärilsim</u>	po	13-14	
19.	50 frisim	fl	10 oy	
20.	50 frisim	po	10 oy	
21.	50 frisim	fl	11-12	
22.	50 frisim	po	11-12	
23.	100 frisim	fl	13-14	
24.	100 frisim	po	13-14	

### Pass 2, lördag em, kl 14:30

25.	4x50 frisim	fl	12 oy
26.	4x50 frisim	po	12 oy
27.	4x50 frisim	fl	13-14
28.	<u>4x50 frisim</u>	po	13-14
29.	50 ryggsim	fl	10 oy
30.	50 ryggsim	po	10 oy
31.	50 ryggsim	fl	11-12
32.	50 ryggsim	po	11-12
33.	100 ryggsim	fl	13-14
34.	<u>100 ryggsim</u>	po	13-14
35.	50 bröstsim	fl	10 oy
36.	50 bröstsim	po	10 oy
37.	50 bröstsim	fl	11-12
38.	50 bröstsim	po	11-12
39.	100 bröstsim	fl	13-14
40.	<u>100 bröstsim</u>	po	13-14
41.	25 fj kick på ry	fl	10 oy
42.	25 fj kick på ry	po	10 oy
43.	25 fj kick på ry	fl	11-12
44.	25 fj kick på ry	po	11-12
45.	25 fj kick på ry	fl	13-14
46.	<u>25 fj kick på ry</u>	po	13-14
47.	4x50 medley	fl	12 oy
48.	4x50 medley	po	12 oy
49.	4x50 medley	fl	13-14

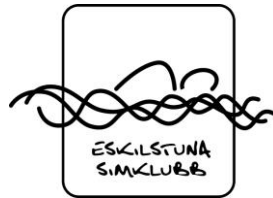
#### 25 frisim

- Huvudet ska bryta ytan tidigast vid 7,5/10/12,5 m
- Det är dock inte tillåtet att kicka längre än 15 m
- Det ligger markeringar på botten som simmarna har hjälp av

#### 25 fjärilskick på rygg

- Ryggsimsstart
- Kick i streamline/armarna ovanför huvudet hela vägen
- Huvudet måste bryta vattenytan senast vid 15 m

Understruket = Prisutdelning



50. 4x50 medley \_\_\_\_\_ po \_\_\_\_\_ 13-14

