



Tävlings-PM för Mix Megapol Simcup 1-2/10

Munktellsbadet, Eskilstuna
Holger Lindmarks plats 4

-
- Inpassering:** Ingång via publikentrén som ligger vid badmintonhallen, från huvudentrén fortsätter man via långsidan av byggnaden. Kod 2589 vid dörren.
- Trivselregler:** Vi ber alla våra gäster att respektera
- Alla skofria zoner
 - Alla hygienzoner
 - Avspärningar och andra anvisningar
- Hygien:** Alla som ska simma måste tvätta sig innan med tvål, utan badkläder.
- Omklädningsrum:** Omklädningsrummen är små och det finns bara totalt 60 skåp (hänglås) i vardera omklädningsrum. Förvarna era simmare på det så får alla hjälpas åt att göra det bästa av situationen.
- Temperatur:** Det är väldigt varmt i simhallen, tänk på att välja rätt klädsel och att dricka mycket.
- Avbad:** 2 st 25 m banor är tillgängliga för avbad på andra sidan bryggan. Ingen annan del av bassängen får nyttjas.
- Parkering:** Se separat hänvisning
-
- Tävlingstider:**
- | | |
|--------|-----------------------------------------------------------|
| Pass 1 | kl 10:00-13:00 (Insim 09:00-09:45) |
| Pass 2 | kl 15:00-17:30 (Insim 14:00-14:45) |
| Pass 3 | kl 09:00-11:00 (Insim 08:00-08:45) |
| Pass 4 | kl 13:00-15:00 (Insim 12:00-12:45) (tidigarelagt 1 timme) |
- Tekniskt möte:** Lördag kl 09:10 med en ledare från varje förening på anvisad plats.
- Efteranmälan:** I mån av plats, via OCTO fram till fredag 30/9 kl 18:00 mot dubbel avgift.
- Strykningar:** Strykningar skickas till esk.tavling@sormland.rf.se senast fre 30/9 kl 18:00, då vi seedar Pass 1. Strykningar till övriga pass skall vara inlämnade till sekretariatet i samband med att föregående pass avslutats.





Prisutdelningar:

Pass 1 – Efter gren 12
Pass 2 – Innan gren 19, efter gren 20, 32 och 35
Pass 3 – Efter gren 44, 50 och 51
Pass 4 – Efter gren 61, 69 och 70

Lunch och middag:

För er som har bokat mat serveras den på restaurang Nordstiernan (Västra Storgatan 20) som ligger på gångavstånd från Munktellsbadet.

Skolsal + frukost:

För er som har bokat logi i skolsal är det i St:Eskils gymnasium (Smedjegatan 3-5), nyckel fås vid tekniskt möte eller enligt ök. Frukosten serveras på restaurang Nordstiernan (Västra Storgatan 20) som ligger på gångavstånd från Munktellsbadet.

Cafeteria:

Under läktaren har vi cafeteria,
betala kontant eller med swish (123 218 22 85)

Försäljning:

Swimnet kommer att vara på plats under hela helgen.

Upplysningar:

Anmälningar/OCTO
Sven-Åke Gustafsson
0705-11 67 92
esk.tavling@sormland.rf.se
www.livetiming.se

Övrigt
Christoffer Andersson
0704-78 09 06
christoffer@sormland.rf.se
www.eskilstunasimklubb.se



Pass 1 kl 10:00
Insim kl 09:00-09:45

01.	50 m	Frisim	P-A-14
02.	50 m	Frisim	F-A-14
03.	50 m	Frisim	P-A-13
04.	50 m	Frisim	F-A-13
05.	50 m	Frisim	P-C-12
06.	50 m	Frisim	F-C-12
07.	50 m	Frisim	P-D-11
08.	50 m	Frisim	F-D-11
09.	50 m	Frisim	P-E-10
10.	50 m	Frisim	F-E-10
11.	50 m	Frisim	P-F-9 oy
12.	50 m	Frisim	F-F-9 oy
13.	200 m	Medley	P-AB-13/14
14.	200 m	Medley	F-AB-13/14
15.	100 m	Medley	P-CD-11/12
16.	100 m	Medley	F-CD-11/12
17.	100 m	Medley	P-E-10 oy
18.	100 m	Medley	F-E-10 oy

Pass 2, kl 15:00
Insim kl 14:00-14:45

19.	400 m	Frisim	P-AB-13/14
20.	400 m	Frisim	F-AB-13/14
21.	50 m	Brösts	P-F-9 oy
22.	50 m	Brösts	F-F-9 oy
23.	50 m	Brösts	P-E-10
24.	50 m	Brösts	F-E-10
25.	50 m	Brösts	P-D-11
26.	50 m	Brösts	F-D-11
27.	100 m	Brösts	P-C-12
28.	100 m	Brösts	F-C-12
29.	100 m	Brösts	P-B-13
30.	100 m	Brösts	F-B-13
31.	100 m	Brösts	P-A-14
32.	100 m	Brösts	F-B-14
33.	4x50 m	Frisim	"Mix-Race", 10 oy
34.	4x50 m	Frisim	"Mix-Race", 11-12 oy
35.	4x50 m	Frisim	"Mix-Race", 13-14

Pass 3 kl 09:00
Insim kl 08:00-08:45

36.	4x50 m	Medley	"Mix-Race", 13-14
37.	200 m	Frisim	F-CD-11/12
38.	200 m	Frisim	P-CD-11/12
39.	50 m	Ryggsim	F-F-9 oy
40.	50 m	Ryggsim	P-F-9 oy
41.	50 m	Ryggsim	F-E-10
42.	50 m	Ryggsim	P-E-10
43.	50 m	Ryggsim	F-D-11
44.	50 m	Ryggsim	P-D-11
45.	100 m	Ryggsim	F-C-12
46.	100 m	Ryggsim	P-C-12
47.	100 m	Ryggsim	F-B-13
48.	100 m	Ryggsim	P-B-13
49.	100 m	Ryggsim	F-A-14
50.	100 m	Ryggsim	P-A-14
51.	4x50 m	Medley	"Mix-Race", 12 oy

Pass 4, kl 13:00
Insim kl 12:00-12:45

52.	100 m	Frisim	F-EF-10 oy
53.	100 m	Frisim	P-EF-10 oy
54.	100 m	Frisim	F-D-11
55.	100 m	Frisim	P-D-11
56.	100 m	Frisim	F-C-12
57.	100 m	Frisim	P-C-12
58.	100 m	Frisim	F-B-13
59.	100 m	Frisim	P-B-13
60.	100 m	Frisim	F-A-14
61.	100 m	Frisim	P-A-14
62.	50 m	Fjärilsim	F-EF-10 oy
63.	50 m	Fjärilsim	P-EF-10 oy
64.	50 m	Fjärilsim	F-C-11
65.	50 m	Fjärilsim	P-C-11
66.	50 m	Fjärilsim	F-B-12
67.	50 m	Fjärilsim	P-B-12
68.	100 m	Fjärilsim	F-AB-13/14
69.	100 m	Fjärilsim	P-AB-13/14
70.	8x50 m	Frisim	"Mix-Race"

Mix-lagkapperna

4x50 mixas med 2 pojkar och 2 flickor i valfri ordning.

Yngre får ersätta äldre men dubblering är ej tillåten.

8x50 mixas med 1 flicka och 1 pojke från åldersklasserna nedan där yngsta flicka börjar och som följs av yngsta kille osv. Yngre får ersätta äldre.

11 år oy, 1 flicka och 1 pojke

12 år, -"-

13 år, -"-

14 år, -"-