



LASS

LINKÖPING



Inbjudan

UGP 1 i Linköping 10/10 - 11/10 2020

I år med anpassat upplägg på grund av rådande Pandemi

- Tävlingen sker utan publik.
- Vi delar upp tävlingsdagarna: Flickor Lördag, Pojkar Söndag.
- Fasta starttider för respektive gren med extra pauser inlagda under passet.
- Inga prisutdelningar.
- Vi kommer leda allmänheten med avgränsande band.
- Endast ett heat bakom startpallarna.
- Klubbarna får anpassade platser på läktaren och i omklädningsrum.
- Vi följer folkhälsomyndigheten och simförbundets rekommendationer:

Datum och plats: 10/10-11/10 2020. Linköpings simhall, 25 m, 6 banor.

Tävlingstider:	Pass 1, lör/Sön	Insim: 09.00	Start: 10.00
	Pass 2, lör/Sön	Insim: 14.30	Start: 15.30

Insim: Insimmet avslutas 10 min innan tävlingspassets start. Bana 6 används som enkelriktad startbana.

Avsim: Sker i undervisningsbassängen.

Åldersklasser: Åldersklasser: Pojkar/Flickor: A:16-17 år B:15 år C:14 år D:13 år E: 12år. Tävlingen avgörs med direktfinal. Alla simmare som anmäls får simma. **OBS!** I år tillåter vi inte anmälan i yngre eller äldre åldersklasser utan tävlan. Anledningen till detta är rådande pandemi. Deltagarna seedas in efter tider. Efter avslutad gren delas resultaten upp i åldersklasser.

Anmälan: Anmälan ska vara Lass tillhanda senast Måndag den 30/9. Anmälan görs via Tempus Anmälan.

Efteranmälan: Görs i mån av plats, mot dubbel avgift.

Strykningar: Görs i tränappen som skickas ut i samband med tävlings PM. Strykningar till

pass 1 skall vara gjorda 1 timma innan första start. Därefter skall strykningar göras 30 min efter avslutat pass.

Startavgifter: 60 kr/start. Alla startavgifter faktureras i efterhand.

Startlistor: Uppdateras endast på livetiming.se

Resultat: Finns på www.livetiming.se

Priser: Individuella lopp: Placering 1-3.

Tekniskt möte: Hålls i Lass träningslokal på lördagen kl 09.05. En representant från resp klubb.

Tävlingsbyrån: Finns inne i simhallen, övre delen av läktaren.

Mat: Erbjuds i form av matlådor kostnad 90 kr. Beställ på mat@lass.se senast den 30/10. Kom ihåg att anmäla **specialkost**. Lokal för lunchätande kommer att finnas i närheten.

Logi: I år erbjuder vi ingen logi klubbar ordnar det själva vid behov.

Tränarfika: Finns i LASS träningslokal.

Parkering: Begränsat med parkeringar vid simhallen, det finns ett parkeringshus ca 100 meter från badet.

Upplysningar: Via mail till info@lass.se

Övrigt: Medtag 10-krona till klädsåpen (begränsat antal så dela gärna).

Grenordning:

Pass 1 Lör/Sön

1. 200m frisim
2. 100m fjärilsim
3. 100m bröstsim
4. 200m ryggsim
5. 400m medley
6. 1500m frisim*
7. 800m frisim*

Pass 2 Lör/Sön

8. 200m fjärilsim
9. 200m medley
10. 400m frisim
11. 100m ryggsim
12. 200m bröstsim
13. 100m frisim

*en simmare får ej delta i både 800 och 1500 frisim utan får välja gren.

Covid 19 rekommendationer.

- **Stanna hemma om du är sjuk**
- **Uppmärksam på symtom på covid-19**
- **Tvätta händer ofta alt använd handsprit**
- **Hosta och nys i armvecket**
- **Undvik att röra ögon, näsa och mun**
- **Personer över 70 år och andra riskpersoner bör ej delta i arrangemanget**
- **Undvik trängsel vid resa med kollektivtrafik och andra allmänna färdmedel**