



## US Cupen

- Datum:** Lördagen den 5 mars 2022
- Plats:** Walkesborgsbadet, Uddevalla, 25 meter, 8 banor,
- Transport:** Sker med egna bilar.
- Tränare:** Malin Kaldrup  
Amanda Ljungberg
- Tävlingstider:** **Pass 1**  
Samling senast kl. 07.50 i entrén, där tränarna står och tar emot Er.  
Insimning kl. 08.00  
1:a start kl. 09.00
- Pass 2**  
Insimning 45 minuter efter det när Pass 1 är avslutat.  
Tävlingsstart 1 timma efter det att Pass 1 är avslutat.
- Strykning:** Till Pass 1 skall göras senast fredagen den 4 mars kl. 17.00 till respektive tränare, som sen gör strykningarna på Tränar-APP:en.
- Tävlingsavgift:** Tävlingsavgiften är 250 kr, som ni skall betala på nedanstående Betal-länk innan tävlingen.  
[boka.goteborgsim.se/Visa/?ID=3295](https://boka.goteborgsim.se/Visa/?ID=3295)
- Ledarmöte:** Lördagen den 5 mars kl. 08.00. Samling vid plaskbassängen.
- Regler:** **OBS!** Simmare upp till 12 år kommer ha de regler som svensk simidrott gett som förslag (fortsättningstävling med lite regler, ex diskning vid grov tjuvstart) medan simmare i äldsta klassen (13år) kommer ha fullt regelverk.
- Omklädning:** Ta med eget hänglås.
- Publik:** Uddevalla Sim har beslutat – att tyvärr får det inte vara någon publik.
- Priser:** Nyttopriser lottas ut i varje heat.

<b><u>Matsäck:</u></b>	Bra om ni har med er en stor matsäck, som skall räcka hela dagen.
<b><u>Parkering:</u></b>	Det finns många parkeringsplatser runt simhallen.
<b><u>Starter 25:or &amp; 75:or:</u></b>	Vi kommer starta på grunda sidan med start nerifrån.
<b><u>Avsimning:</u></b>	Sker i undervisningsbassängen alternativt hoppbassängen.
<b><u>Lagkapper:</u></b>	<p>När ni kommer till simhallen frågar ni om ni skall vara med i någon lagkapp.</p> <p>Uttagningen till lagkapperna sker med <u>lottdragning</u>.</p> <p><b>Malin ansvarar för lottdragningen.</b></p> <p>Lagkapperna skall vara minst en flicka och en pojke sen är det fritt att välja.</p> <p>Lagkapperna är mixade och ska innehålla en från varje åldersklass.</p> <p>Yngre simmare kan ersätta en äldre simmare men inte tvärtom. Då alla kanske inte har 9-åringar som deltar är det möjligt att ersätta en 9-åring med en 10-åring.</p>
<b><u>Kläder:</u></b>	<p>Vi använder våra klubbkläder.</p> <p>Vår Simshop har öppet varje jämn vecka mellan kl. 17.00 – 18.30. Simshopen ligger vid hörnan vid den lilla parkeringen på Valhallabadet.</p>
<b><u>Badmössa &amp; Glasögon:</u></b>	Glöm inte att ha med er två par badmössor och glasögon i fall att - ett par skulle gå i sönder.
<b><u>Åldersklasser:</u></b>	<p>A/ 13 år</p> <p>B/ 12 år</p> <p>C/ 11 år</p> <p>D/ 10 år</p> <p>E/ 9 år &amp; yngre</p>
<b><u>Viktigt:</u></b>	När ni har tävlat färdigt skall ni ta kontakt med tränaren - innan ni åker hem.

**Göteborg Sim önskar alla ett stort  
LYCKA TILL!**

