



DATUM: 15-19 JULI

PLATS: Rosenlundsbadet, jönköping

INSIM & TÄVLINGSTIDER

- Försök Torsdag, fredag, lördag och söndag 09:00
- Final onsdag 17:00
- Finaler torsdag fredag, lördag, söndag 16:00

Invigning: Onsdagen den 15 juli kl. 16.40

TRÄNARE: Annelie & Sara

TRANSPORT & BOENDE & MAT

Vi samlas utanför entrén till Svenska Mässan kl. 08:30 för gemensam avresa mot Jönköping med buss kl. 09.00
I Jönköping bor vi på Injoy Hotel och all mat är bokad via tävlingen.
Buss hem på söndag avgår 20:25 och vi beräknas ankomma till Göteborgs central kl 22.35.
Ingen går innan sista samlingen som sker efter sista lagkappen på söndag, blir senast 19.30.

INSIM

	FÖRSÖK	FINAL
ONSDAG		12:00–16.35
TORSDAG	07:30–08.45	14:00–15.45
FREDAG	07:30–08.45	14:00–15.45
LÖRDAG	07:30–08.45	14:00–15.45
SÖNDAG	07:30–08.45	14:00–15.45

Sker i 50m tävlingsbassäng alt. i 25m avsimningsbassängen.
Nya regler vid insim i tävlingsbana har kommit och följande gäller:

- Inga fenor, paddlar, snorklar eller plattor får användas i tävlingsbassängen
- Inga dyk får göras i tävlingsbassängen under insim, förutom på avsatt bana för tidtagning



OMBYTE & AVSIM

Avsim sker i 25m-bassängen under hela tävlingen. Tag med hänglås till skåp.

STRYKNINGAR

Strykningar görs utav tränare i tränarappen.

Gällande regler för strykning:

- Avanmälan till onsdagens tävlingar skall ske senast klockan 15:00 den 15 juli.
- Därefter ska avanmälan till nästa dags tävlingar ske senast 30 min efter slutet på dagens sista tävlingspass. Tiden räknas från det klockslag när sista grenens resultatlista har blivit officiell. Dock kan avanmälan till lagkamp göras senast 30 min efter försökspassets slut samma dag.
- Avanmälan från försök till final skall ske senast 30 min efter resp. grens slut i försökstävlingen, se § 305 punkt 7.

Uteblir simmare eller lag från start utan avanmälan eller vid för sent inlämnad avanmälan uttas en avgift på 300 kr/start, gäller numera även vid akut sjukdom

ACKREDITERING

Alla simmare (även lagkappssimmare) och ledare måste bära sin ackreditering till USM för att kunna delta och vistas på tävlingsområdet.

ÖVRIGT:

Grenordning

Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Försök	Försök	Försök	Försök
	400m frisim P	400m frisim F	400m medley F	400m medley P
	100m frisim F	100m frisim P	100m fjärilsim P	100m fjärilsim F
	100m bröstsim P	100m bröstsim F	100m ryggsim F	100m ryggsim P
	200m medley F	200m medley P	200m frisim P	200m frisim F
	200m fjärilsim P	200m fjärilsim F	200m bröstsim F	200m bröstsim P
	1500m frisim F*	1500m frisim P*	200m ryggsim P	200m ryggsim F
			4x100 frisim X B*	4x100 frisim X A*
			800m frisim F*	800m frisim P*
			Prisutdelning	Prisutdelning
Finaler	Finaler	Finaler	Finaler	Finaler
4x200m IM P B*	400m frisim P B	400m frisim F B	400m medley F C	400m medley P C
4x200m IM F B*	400m frisim P A	400m frisim F A	400m medley F B	400m medley P B
4x200m IM P A*	100m frisim F C	100m frisim P C	400m medley F A	400m medley P A
4x200m IM F A*	100m frisim F B	100m frisim P B	100m fjärilsim P C	100m fjärilsim F C
	100m frisim F A	100m frisim P A	100m fjärilsim P B	100m fjärilsim F B
	100m bröstsim P C	100m bröstsim F C	100m fjärilsim P A	100m fjärilsim F A
	100m bröstsim P B	100m bröstsim F B	100m ryggsim F C	100m ryggsim P C
	100m bröstsim P A	100m bröstsim F A	100m ryggsim F B	100m ryggsim P B
	Prisutdelning	Prisutdelning	100m ryggsim F A	100m ryggsim P A
	200m medley F C	200m medley P C	Prisutdelning	Prisutdelning
	200m medley F B	200m medley P B	200m frisim P C	200m frisim F C
	200m medley F A	200m medley P A	200m frisim P A	200m frisim F A
	200m fjärilsim P C	200m fjärilsim F C	200m bröstsim F C	200m bröstsim P C
	200m fjärilsim P B	200m fjärilsim F B	200m bröstsim F B	200m bröstsim P B
	200m fjärilsim P A	200m fjärilsim F A	200m bröstsim F A	200m bröstsim P A
	Prisutdelning	Prisutdelning	Prisutdelning	Prisutdelning
	1500m frisim F B*	1500m frisim P B*	200m ryggsim P C	200m ryggsim F C
	1500m frisim F A*	1500m frisim P A*	200m ryggsim P B	200m ryggsim F B
	4x100m medley P B*	4x100m medley F B*	200m ryggsim P A	200m ryggsim F A
	4x100m medley P A*	4x100m medley F A*	800m frisim F C*	800m frisim P C*
	Prisutdelning	Prisutdelning	Prisutdelning	Prisutdelning
			4x100m frisim P B*	4x100m frisim F B*
			4x100m frisim P A*	4x100m frisim F A*
			Prisutdelning	Prisutdelning

*Direktfinal

F=Flickor, P=Pojkar

Individuellt A=17–18 år. B=15–16 år C=13–14 år

Lag A=16–18 år, B=13–15 år