

## INBJUDAN US-CUPEN 2023

Uddevallasim har härmed nöjet att inbjuda till

US-CUPEN lördagen den 4 mars 2023

Walkesborgsbadet, Uddevalla (25m 8 banor)



Vi väljer att fortsätta lägga lite fokus på benspark, alla kommer simma 50meter benspark på mage med platta. Detta då det är ett rätt kul sätt att göra dem uppmärksamma på bensparkens betydelse.

Tävlingstider:	Insim	Tävlingsstart
Pass 1	08:00	09:00
Pass 2:	30min efter sista gren	1,5h efter pass 1 slut

**Tävlingsklasser:** Flickor & Pojkar 13år & äldre  
Flickor & Pojkar 12 år & yngre

**Startavgift:** 80:-/ind. start  
80:-/lag start

**Efteranmälan:** Kan göras till och med den 1/3 kl 23:00 mot dubbel startavgift och i mån av plats. Därefter tas inga efteranmälningar emot.

**Anmälan:** Skall vara oss tillhanda på tempusanmälan senast söndagen 19/2. Information om tävlingen kommer även att finnas på vår hemsida: [www.uddevallasim.se](http://www.uddevallasim.se) eller tag kontakt med Caroline på [Caroline@uddevallasim.se](mailto:Caroline@uddevallasim.se)

**Begränsningar:** Vi förbehåller oss rätten att göra strykningar vid stort deltagarantal (negativa, alltså ta bort de snabbaste simmarna först). Vi kommer i så stor utsträckning som möjligt låta alla få tävla i någon eller några grenar. Vid restriktioner som inte gör det möjligt att köra tävlingen förbehåller vi oss rätten att ställa in tävlingen.

**Lag:** Lagkapperna skall vara minst en flicka och en pojke sen är det fritt att välja. Lagkapperna är mixade och kan innehålla simmare från alla åldrar.

**Strykningar:** Görs senast fredagen 4/3 17:00

**Lunch:** Vi erbjuder lunch på Harrys i Uddevalla för 100kr/ person, bokas senast 20/2 via mejl till [Caroline@uddevallasim.se](mailto:Caroline@uddevallasim.se)

**Priser:** Deltagarmedalj och nyttopriset

## Grenordning

### Pass 1:

1. 50m benspark Pojkar 13år & äldre
2. 50m benspark Flickor 13år & äldre
3. 50m benspark Pojkar 12år & yngre
4. 50m benspark Flickor 12år & yngre
5. 100m bröstsim Pojkar 13år & äldre
6. 100m bröstsim Flickor 13år & äldre
7. 50m Bröstsim Pojkar 12år & yngre
8. 50m bröstsim Flickor 12år & yngre
9. 100m frisim Pojkar 13år & äldre
10. 100m frisim Flickor 13år & äldre
11. 50m frisim Pojkar 12år & yngre
12. 50m frisim Flickor 12år & yngre
13. 100m Medley Pojkar 13år & äldre
14. 100m Medley Flickor 13år & äldre
15. 100m Medley Pojkar 12år & yngre
16. 100m Medley Flickor 12år & yngre
17. 4 x 50 m frisim mix

### Pass 2:

18. 25m Fjärilsim Pojkar 12år & yngre
19. 25m Fjärilsim Flickor 12år & yngre
20. 50m frisim Pojkar 13år & äldre
21. 50m frisim Flickor 13år & äldre
22. 100m frisim Pojkar 12år & yngre
23. 100m frisim Flickor 12år & yngre
24. 100m ryggsim Pojkar 13år & äldre
25. 100m ryggsim Flickor 13år & äldre
26. 50m ryggsim Pojkar 12år & yngre
27. 50m ryggsim Flickor 12år & yngre
28. 50m fjärilsim Pojkar 13år & äldre
29. 50m fjärilsim Flickor 13år & äldre
30. 50m Fjärilsim Pojkar 12år & yngre
31. 50m Fjärilsim Flickor 12år & yngre
32. 4 x 50 m medley mix