



Pokalsimmet

Filipstads Simklubb

inbjuder till

POKALSIMMET

Filipstads Simklubb hälsar ER välkomna till Pokalsimmet i Spångbergshallen. Det är en tävling med ett unikt format. Den vänder sig till såväl de unga simmarna som masterssimmarna. Tävlingen filmas och kan ses i realtid på Youtube och vi använder Quantum Swimify Meet. Massor av pokaler kommer att delas ut.

Tävlingsdatum: **6 april 2025**

Plats: **Spångbergshallen Filipstad**

Bassäng: **6 banor, 25 meter**

Tävlingsstider: **Insimning kl. 08:30 – 09:45** Tävlingsstart: **kl. 10:00**

Anmälan: Anmälan göras via **TEMPUS SENAST** söndag 30 mars 2025 kl. 23:59.
FSK förbehåller sig rätten att vid stort antal deltagare begränsa heaten i varje gren.

Efteranmälan: Görs i **Tempus** tom **5 april kl. 17:00**, i mån av plats.

Strykningar: Görs via **Tränarappen** senast **5 april kl. 17:00**.

Anmälningsavg: 40 kr för 25 m loppet, 20 kr per person i lagkapperna samt 80 kronor för 800 frisim

Tekniskt möte: Kl. 09:00 i lektionssalen en trappa ner, bredvid idrottshallen.

Omklädning: Förvaring av kläder sker i omklädningsrummen. Simmarna har också tillgång till omklädningsrummen i idrottshallen.
Arrangören ansvarar inte för förlorade värdesaker.
Samtliga deltagare i tävlingen uppmanas att **duscha innan bassängen beträdes.**

Pass 1, försöksgrenar

1. 25 m Frisim Herrar
2. 25 m Frisim Damer
9. 25 m Frisim 0 - 12 år mixed, bara försök
3. 25 m Bröstsimm Herrar
4. 25 m Bröstsimm Damer
10. 25 m Bröstsimm 0 - 12 år mixed, bara försök
5. 25 m Ryggsimm Herrar
6. 25 m Ryggsimm Damer
11. 25 m Ryggsimm 0 - 12 år mixed, bara försök
7. 25 m Fjärilsimm Herrar
8. 25 m Fjärilsimm Damer
12. 25 m Fjärilsimm 0 - 12 år mixed, bara försök

Grenarna 1 – 8 simmas i åldersklasserna, **13 - 15 år, 16 - 19 år, 20 - 29 år, 30 - 39 år, 40 - 49 år, 50 - 59 år och uppåt på samma sätt.** Pokal till alla försöksvinnare i de olika klasserna utdelas efter respektive simsätt och 12 år och yngre premieras separat. De 12 snabbaste simmarna oavsett klass i 13 år och äldre går vidare till en semifinal, se reglerna nedan.

Direktfinal, gren 13 och 14

13. 12 x 50 m Frisim Mixad, Thomas Janssons vandringspokal

Lagkappen ska innehålla, minst fyra från varje kön, samt minst 1 (en) i laget vara över 30 år och en (1) över 50 år.

14. 800 m Frisim Herrar, Krister Sikströmspokalen

Prisutdelning för grenarna 9 - 12 sker i en gemensam utdelning och grenarna 1 – 8 sker löpande efter avslutat simsätt, grenarna 13 till 14 sker efter gren 14

30 minuter paus

Pass 2, semifinaler och lagkapper

Från semifinalen går de sex snabbaste vidare till final i varje simsätt som sedan blir en superfinal med tre simmare. Pokal till den snabbaste i semifinalen i respektive gren.

Semifinaler

1. 25 m Frisim Herrar
2. 25 m Frisim Damer
3. 25 m Bröstsimm Herrar
4. 25 m Bröstsimm Damer
5. 25 m Ryggsimm Herrar
6. 25 m Ryggsimm Damer
7. 25 m Fjärilsimm Herrar
8. 25 m Fjärilsimm Damer

Direktfinal

15. 8 x 50 m Medley Herrar, Tommy Bäcks vandringspokal
16. 8 x 50 m Medley Damer, Per-Olof Ljungdahls vandringspokal

Medleylagkapperna simmas på följande sätt: Två sträckor per simsätt, sträcka 2 på ryggsimm startas från pallen, en i varje lag måste vara över 30 år och en över 50 år.

17. 800 m Frisim Damer, Suzanne Nilssonspokalen

Prisutdelning för semifinalerna sker löpande och grenarna 15 – 17 sker efter gren 17

Pass 3, finalpasset och Skinsfinalen

De sex snabbaste i varje simsätt simmar finalen, som följs av en Skinsfinal med de tre snabbaste i som avgörs direkt efter de åtta finalheaten.

Finaler

1. 25 m Frisim Herrar
2. 25 m Frisim Damer
3. 25 m Bröstsimm Herrar
4. 25 m Bröstsimm Damer
5. 25 m Ryggsimm Herrar
6. 25 m Ryggsimm Damer
7. 25 m Fjärilsimm Herrar
8. 25 m Fjärilsimm Damer

Skinsfinal med 3 i varje gren

1. 25 m Frisim Herrar
2. 25 m Frisim Damer
3. 25 m Bröstsims Herrar
4. 25 m Bröstsims Damer
5. 25 m Ryggsims Herrar
6. 25 m Ryggsims Damer
7. 25 m Fjärilsims Herrar
8. 25 m Fjärilsims Damer

Prisutdelning för finalheaten och Skinsfinalen sker direkt efter sista loppet.

Vi hedrar viktiga personer i klubbens historia med deras namn på många av pokalerna.

Övrigt Fika finns att köpa i vårt café. Ni har tillgång till omklädningsrummen i idrottshallen och simhallen för bl.a. förvaring av väskor samt uppvärmning. **INGA VÄSKOR I SIMHALLEN.**

OBS! **Tävlingen filmas och läggs ut på Youtube i realtid.**

Upplysningar och information om tävlingen ges av: **Thomas Jansson, 070-662 22 22**

VÄLKOMNA