

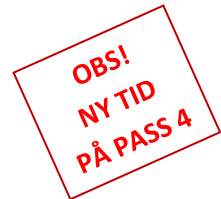


PM SOLNA SUN CUP 2025

Sun Cup priser i Sprint, Distans, Lag och Klubb.

Plats Solna Simhall, Sportgatan 5, Solna
Arrangör Solna Sundbyberg Simsällskap 04, SS04
Datum 25-26 januari 2025

Tider Dörrarna till simhallen öppnas 08.20
Pass 1 Insim 08.30-9:15, Tävlingsstart 09.30
Pass 2 Insim 14.00-14:45, Tävlingsstart 15.00
Pass 3 Insim 08.30-9:15, Tävlingsstart 09.30
OBS, ändrad tid! Pass 4 Insim 13:30-14:15, Tävlingsstart 14:30



Efteranmälningar Tävlingen är öppen för efteranmälningar!

Omklädning Alla simmare byter om i huvudentréns omklädningsrum. SS04s Mästerskaps simmare och SumSimgrupper, byter om i gruppomklädningsrummen. Dela gärna skåp med en kompis. Kom ihåg att ta med hänglås.

Transport Pendeltåg till Solna Station rekommenderas. Det är ca 10 min promenad. Även bussar stannar i simhallens närhet. Det finns gott om parkeringsplatser, men alla kostar.

Publik Vi vill gärna ha publik, dock har simhallen ingen stor läktare. För att simmarna och tränarna ska få tillräckligt med utrymme får vi tyvärr be publiken lämna plats på läktaren till dem. Varje simklubb kommer få en yta tilldelad inne i simhallen, för tränare och simmare. Hoppas föräldrar och påhejare kan turas om att vara inne i hallen. Det gäller skogräns till simhallen. Tips! Bästa platsen och godaste fikan har du som funktionär. Anmäl dig om du är utbildad funktionär!

Funktionärer **Vi behöver funktionärshjälp från besökande klubbar.** Kan du hjälpa till, ta kontakt med: tavling@ss04.se innan onsdagen den 22/1.

Strykningar/Lag Görs via Coachappen, senast en timme innan tävlingsstart. Ej styrkt simmare (DNS) debiteras 300 kr.

Heat-, resultatlista Heatlistor och Resultatlistor publiceras på swimify.

Ledarsamling Pass 1: Sker kl. 08:35 vid Bassäng 2.
Pass 2, 3 & 4: Ingen ledarsamling. TL finns i sekretariatet vid insimsstart.

Avsimning Avsim kan ske i Bassäng 2 (avvikelser kan förekomma). Bassäng 3 är stängd.

Callroom Vi vill att simmarna kommer till startbryggan med två heats marginal till sin start. Gå till startbryggan via läktarsidan, genom callroom.





Regelverk	Klass ABC - Fullt regelverk. Klass D – Enligt regelverket för fortsättningstävling Vi tillämpar hängande start i alla simsätt.
Tidtagning	Helautomatisk tidtagning.
Priser	Solna Sun Cup har fyra priskategorier. Notera gärna när prisutdelningarna för de olika priserna sker enligt programmet. SUN CUP SPRINT - Pris till bästa simmare i varje åldersklass för den högsta sammanlagda AQUA-poäng på 50 meter fjäril-, rygg-, bröst- och frisisim. SUN CUP DISTANS - Pris till bästa simmare i varje åldersklass för den högsta sammanlagda AQUA-poängen på, 400 och 800 meter. SUN CUP LAG - Traditionellt vandringspris för bästa lag på 8x50 meter Fjärlisim mixed (4 killar & 4 tjejer). SUN CUP KLUBB - Poängmässigt bästa klubb. (Priser delas endast ut till klasserna A till C)
Mer info	I INBJUDAN finns mer info om åldersklasser och annat samt att frågor kan ställas till tavling@ss04.se alt. nr@ss04.se
Mat	Det finns café i simhallens entré. Restauranger finns i simhallens närhet och det är gångavstånd till Mall of Scandinavia med en uppsjö restauranger.
Samarbetspartner	 swimshop.se





Program

Pass 1

1	100m	ryggsim	damer	ABC
2	100m	ryggsim	herrar	ABC
3	100m	ryggsim	mixed	D
4	50m	bröstsimsim	damer	ABC
5	50m	bröstsimsim	herrar	ABC
6	50m	bröstsimsim	mixed	D
7	200m	fjärilsim	damer	ABC
8	200m	fjärilsim	herrar	ABC
9	800m	frisim	herrar	ABC
10	50m	frisim	damer	ABC
11	50m	frisim	herrar	ABC
12	50m	frisim	mixed	D
13	200m	bröstsimsim	damer	ABC
14	200m	bröstsimsim	herrar	ABC
<i>5 min Paus</i>				
15	4x50m	Medley	damer	C
16	4x50m	Medley	herrar	C
17	4x50m	Medley	mixed	D

Pass 2

18	100m	frisim	damer	ABC
19	100m	frisim	herrar	ABC
20	100m	frisim	mixed	D
21	200m	medley	damer	ABC
22	200m	medley	herrar	ABC
23	50m	fjärilsim	damer	ABC
24	50m	fjärilsim	herrar	ABC
25	50m	fjärilsim	mixed	D
26	200m	frisim	damer	ABC
27	200m	frisim	herrar	ABC
<i>5 min Paus</i>				
28	8x50m	fjäril	Mixed	ABC

Prisutdelning Sun Cup LAG

Pass 3

29	25m	bröstsimsim	damer	ABC
30	25m	bröstsimsim	herrar	ABC
31	25m	bröstsimsim	mixed	D
32	200m	ryggsim	damer	ABC
33	200m	ryggsim	herrar	ABC
34	100m	bröstsimsim	damer	ABC
35	100m	bröstsimsim	herrar	ABC
36	100m	bröstsimsim	mixed	D
37	800m	frisim	damer	ABC
38	50m	ryggsim	damer	ABC
39	50m	ryggsim	herrar	ABC
40	50m	ryggsim	mixed	D
41	25m	fjärilsim	damer	ABC
42	25m	fjärilsim	herrar	ABC
43	25m	fjärilsim	mixed	D
<i>5 min Paus</i>				
44	4x50m	Medley	damer	AB
45	4x50m	Medley	herrar	AB

Prisutdelning Sun Cup SPRINT

Pass 4

46	25m	ryggsim	damer	ABC
47	25m	ryggsim	herrar	ABC
48	25m	ryggsim	mixed	D
49	400m	frisim	damer	ABC
50	400m	frisim	herrar	ABC
51	100m	fjärilsim	damer	ABC
52	100m	fjärilsim	herrar	ABC
53	100m	fjärilsim	mixed	D
54	100m	medley	damer	ABC
55	100m	medley	herrar	ABC
56	100m	medley	mixed	D
57	25m	frisim	damer	ABC
58	25m	frisim	herrar	ABC
59	25m	frisim	mixed	D

Prisutdelning Sun Cup DISTANS

Prisutdelning Sun Cup KLUBB

VÄLKOMNA!

