

## Distanscupen säsongen 2023-2024

### 1. Distanscupen höst, perioden aug-sept 2023.

-Alla tider ska redovisas senast 25e sept, så de kan användas vid anmälan till UGP 3 i Stenungsund i 14-15e oktober.

Åldrar: 13 år och uppåt

Distanser: 400m frisim, 800m frisim, 1500m frisim, 400IM

Målsättning 1: Att ingen klubb ska behöva anmäla simmare utan tid på dessa sträckor till UGP 3.

Målsättning 2: Att ingen klubb ska anmäla simmare på dessa sträckor på UGP 3 som inte uppnått rikt-tiderna framtagna av Simidrottsforum Väst aug -23.

#### Tävlingsformer, anmälan och rapportering:

- Simmas i 25m eller 50m bassäng
- Alla sim-föreningar som är anslutna till VSSF har rätt att delta
- Varje förening väljer själv när man vill simma respektive gren. Måste dock göras inom **perioden vecka 34 - 38 2023** och på ett träningspass.

OBS!! Minst 1 utbildad funktionär skall finnas på plats som kan borga för att simningen sker på ett regelrätt sätt.

**ANMÄLAN görs via TEMPUS anmälan**, den kommer att stå som öppen under hela perioden och **stängas på söndag kväll den 24 sept 2023. TÄNK på att låta simmarna simma först och först efter detta anmäler ni aktuella simmare i Tempus.** Detta underlättar administrationen efteråt och minskar risken för fel om det inte är många DNS.

- Tränare/ansvarig för distanscupen rapporterar in föreningens alla resultat när efter varje utförd gren på den Excel-mallen som bifogas vid utskick. Skickas sedan till [helena@s77.se](mailto:helena@s77.se)
- OBS! Det är noga att man gör både anmälan och resultatrapportering för att administrationen ska fungera!

## 2. Distanscupen vinter, perioden november-december 2023

-Alla tider ska redovisas senast 1a jan 2024, så de kan användas vid anmälan till UGP 1 i Skövde 27-28e jan.

Åldrar: 12 år och uppåt

Distanser: 400m frisim, 800m frisim, 1500m frisim, 400IM

Målsättning 1: Att de barn födda 2011, som på UGP 1 ska simma UGP för första gången har tid att anmälas på och att ingen klubb ska behöva anmäla simmare utan tid på dessa sträckor till UGP 1.

Målsättning 2: Att ingen klubb ska anmäla simmare på dessa sträckor på UGP 1 som inte uppnått rikt-tiderna framtagna av Simidrottsforum Väst aug-23

### Tävlingsformer, anmälan och rapportering:

- Simmas i 25m eller 50m bassäng
- Alla sim-föreningar som är anslutna till VSSF har rätt att delta
- Varje förening väljer själv när man vill simma respektive gren. Måste dock göras inom **perioden vecka 42 - 52 2023** och på ett träningspass.

OBS!! Minst 1 utbildad funktionär skall finnas på plats som kan borga för att simningen sker på ett regelrätt sätt.

**ANMÄLAN görs via TEMPUS anmälan**, den kommer att stå som öppen under hela perioden och **stängas på söndag kväll den 31 dec 2023. TÄNK på att låta simmarna simma först och först efter detta anmäler ni aktuella simmare i Tempus.** Detta underlättar administrationen efteråt och minskar risken för fel om det inte är många DNS.

- Tränare/ansvarig för distanscupen rapporterar in föreningens alla resultat när efter varje utförd gren på den Excel-mallen som bifogas vid utskick. Skickas sedan till [helena@s77.se](mailto:helena@s77.se)
- OBS! Det är noga att man gör både anmälan och resultatrapportering för att administrationen ska fungera!

### 3. Distanscupen vår, perioden v. 1-7 2024

-Alla tider ska redovisas senast 19e feb, så de kan användas vid anmälan till UGP 2 i Varberg 9-10e mars.

Åldrar: 13 år och uppåt

Distanser: 400m frisim, 800m frisim, 1500m frisim, 400IM

Målsättning 1: Att ingen klubb ska behöva anmäla simmare utan tid på dessa sträckor till UGP 2.

Målsättning 2: Att ingen klubb ska anmäla simmare på dessa sträckor på UGP 2 som inte uppnått rikt-tiderna framtagna av Simidrottsforum Väst aug-23.

#### Tävlingsformer, anmälan och rapportering:

- Simmas i 25m eller 50m bassäng
- Alla sim-föreningar som är anslutna till VSSF har rätt att delta
- Varje förening väljer själv när man vill simma respektive gren. Måste dock göras inom **perioden vecka 1 - 7 2024** och på ett träningspass.

OBS!! Minst 1 utbildad funktionär skall finnas på plats som kan borga för att simningen sker på ett regelrätt sätt.

**ANMÄLAN görs via TEMPUS anmälan**, den kommer att stå som öppen under hela perioden och **stängas på söndag kväll den 18 feb 2024. TÄNK på att låta simmarna simma först och först efter detta anmäler ni aktuella simmare i Tempus.** Detta underlättar administrationen efteråt och minskar risken för fel om det inte är många DNS.

- Tränare/ansvarig för distanscupen rapporterar in föreningens alla resultat när efter varje utförd gren på den Excel-mallen som bifogas vid utskick. Skickas sedan till [helena@s77.se](mailto:helena@s77.se)
- OBS! Det är noga att man gör både anmälan och resultatrapportering för att administrationen ska fungera!