



ÖSTSVENSKA SIMFÖRBUNDET

TILLSAMMANS MED



VÄLKOMNAR ER TILL ÖSTSVENSKA CUPEN

Tävlingsplats: Medley Växjö Simhall: Kampastigen 2, 352 34 Växjö

Tävlingsdatum: Lördag den 8 juni

Tävlingstider:

	INSIM	TÄVLINGSSTART
PASS 1	09.00	10.00
PASS 2	14.30	15.30

Tävlings sida: <http://www.livetiming.se/index.php?cid=4364&session=2>

Livetiming: För startlistor, resultatlistor osv.

Avanmälan: Avanmälan till pass 1 skall lämnas in senast 08.30 på lördagen. Till eftermiddagens pass skall avanmälningar lämnas in senast 30 minuter efter att föregående pass har avslutats. Sen strykning eller tom bana debiteras med dubbel avgift.

Coaches Corner: Detta avgränsade område är reserverat för tränare. Simmare som precis har simmat eller som snart ska simma får befinna sig inom området för att prata med sin tränare. Under tävlingarna finns det fika uppdukat till alla ledare här.

Efteranmälan: Efteranmälan kan göras fram till den 7 juni kl.12.00 mot dubbel avgift.

Frågor: Hänvisas innan tävlingen till tavling@vaxjosimsallskap.com. Under tävlingen ställs eventuella frågor till sekretariatet.

Grenordning: Se sista sidan. **Hängande start kommer att tillämpas förutom på ryggsim.**

Grodan Sync: Alla deltagande klubbar kommer att få inloggningsuppgifter till Grodan Sync skickat till sig på mejlen. Genom appen

lämnar ni in strykningar och lagkappsuppställningar.

- Heatlistor:** Heatlistor till tränare kommer att finnas i klubbfacken vid försäljningen. Det kommer också att sättas upp en heatlista i närheten av omklädningsrummen.
- Kontaktperson:** För att kunna ge bästa möjliga service under tävlingsdagarna önskar vi få in kontaktuppgifter till ansvarig ledare på plats. Dessa uppgifter mejlas till tavling@vaxjosimsallskap.com.
- Lagkapper:** Laguppställningar lämnas in via Grodan sync senast en timme innan tävlingsstart till respektive pass. I mixedlagkapperna måste det alltid vara två flickor och två pojkar som deltar. Yngre simmare får delta i lagkapp med de äldre så länge denne inte simmar samma lagkapp för 11 år och yngre.
- Ledarmöte:** Tävlingsledaren kallar en tränare per klubb till ledarmöte på lördagen kl. 09.30 i simhallens cafeteria.
- Mat:** Alla förbokade måltider kommer att serveras på Restaurang Fyra Krogar, fem minuters promenad från simhallen.
- Omklädning:** Vi delar omklädningsrummen med allmänheten. Vänligen följ skyltningen i omklädningsrummen. Hänglås behövs för att kunna låsa skåpen.
- Parkering:** Kostnadsfri parkering finns i direkt anslutning till badet.
- Publik:** Publikutrymmet i Växjö Simhall är begränsat. Vi ber därför samtliga deltagare och övrig publik om att förvara väskor osv på golvet och inte på stolarna/bänkarna.
- Resultat:** Resultat publiceras löpande på LiveTiming, samt anslås utanför omklädningsrummen i simhallen.

GRENORDNING

PASS 1 LÖRDAG FM		
1	4x50 frisim	mix 11 år oy
2	4x50 frisim	mix 12 år oä
<i>Pris för gren 1-2</i>		
3	50 ryggsim	fl 10 år oy
4	50 ryggsim	po 10 år oy
5	100 ryggsim	fl 11, 12, 13 år oä
6	100 ryggsim	po 11, 12, 13 år oä
<i>Pris för gren 3-6</i>		
PAUS		
7	50 bröstsim	fl 10 år oy
8	50 bröstsim	po 10 år oy
9	100 bröstsim	fl 11, 12, 13 år oä
10	100 bröstsim	po 11, 12, 13 år oä
<i>Pris för gren 7-10</i>		
11	4x50 medley	fl 11 år oy
12	4x50 medley	po 11 år oy
13	4x50 medley	fl 12 år oä
14	4x50 medley	po 12 år oä

PASS 2 LÖRDAG EM		
15	4x50 medley	mix 11 år oy
16	4x50 medley	mix 12 år oä
<i>Pris för gren 15-16</i>		
17	50 frisim	fl 10 år oy
18	50 frisim	po 10 år oy
19	100 frisim	fl 11, 12, 13 år oä
20	100 frisim	po 11, 12, 13 år oä
<i>Pris för gren 17-20</i>		
21	25 fjärilsim	fl 10 år oy
22	25 fjärilsim	po 10 år oy
23	50 fjärilsim	fl 11, 12, 13 år oä
24	50 fjärilsim	po 11, 12, 13 år oä
<i>Pris för gren 7-10</i>		
PAUS		
25	100 medley	fl 10 år oy
26	100 medley	po 10 år oy
27	100 medley	fl 11, 12, 13 år oä
28	100 medley	po 11, 12, 13 år oä
<i>Pris för gren 25-28</i>		
29	4x50 frisim	fl 11 år oy
30	4x50 frisim	po 11 år oy
31	4x50 frisim	fl 12 år oä
32	4x50 frisim	po 12 år oä