



Kalmar Simsällskap och Östsvenska simförbundet
inbjuder till Östsvenska Cupen
i Kalmar den 4 juni

Östsvenska Cupen är en fortsättningstävling där simmarna tävlar enbart mot sina egna tider och kan simma till sig brons-, silver- eller guldmedaljer.

Har man anmälningstid som är bättre än guldtiden på någon distans, får man bara anmälas till nästa distans, är anmälningstiden bättre än guldtiden på 100 m-distans, får man inte anmälas till det simsättet. När man klarat guldtiden på någon distans, går man alltså vidare till nästa. distans.

Se sida 3 för mer info om vilka regler som gäller under fortsättningstävlingstävlingar.

Tävlingsplats:	Kalmar Sportcenter, Äventyrsbadet i Kalmar
Tävlingsdatum:	4 juni 2022
Tävlingstider:	Insim: 10.00 Tävlingsstart: 11.00
Åldersklass:	Alla grenar simmas i mixed öppen klass
Grenordning:	Se sida 2.
Anmälan:	Anmälan görs via Tempus Anmälan https://www.tempusanmalan.se/#/ . OBS! Vi har senarelagt sista anmälningdag till den 27 maj.
Anmälningsavgift:	60 kr per individuell start, 70 kr per lagstart
Efteranmälan:	Tas emot mot dubbel startavgift senast 2 juni 12:00
Strykningar:	Görs via appen minst 1 timme före tävlingsstart.
Omklädning:	Ta med eget hänglås, KS ansvarar inte för förlorade saker.
Klubbäck:	Finns i konferenslokalen intill Äventyrscaféet.
Tränarmöte:	Representant från varje deltagande förening i konferenslokalen intill Äventyrscaféet kl 10:15
Frågor och info:	Kontakta KS Kansli, kansli@kalmarsim.se

Välkomna!



			Guld	Silver	Brons
1.	4x50 fr mixed				
2.	25 ry		24,00	29,00	33,00
3.	50 ry		37,00	41,50	46,00
4.	100 ry		1:20,00	1:24,00	1:28,00
5.	25 br		26,00	31,00	36,00
6.	50 br		42,00	46,00	50,00
7.	100 br		1:30,00	1:34,00	1:39,00
8.	4x50 ben mixed				
9.	25 fr		22,00	26,00	30,00
10.	50 fr		33,00	37,00	41,00
11.	100 fr		1:11,00	1:15,00	1:19,00
12.	25 fj		23,00	27,00	31,00
13.	50 fj		35,00	39,00	43,00
14.	100 fj		1:19,00	1:23,00	1:27,00
15.	100 me		1:21,00	1:25,00	1:29,00
16.	4x50 me mixed				



Fortsättningstävling:

Målgruppen är simmare, oavsett ålder, som ska ta nästa steg mot ett fullt regelverk efter instegstävling.

Tävlingarna tillämpar ett enklare regelverk där simmaren diskas på färre grunder än vid en tävling med fullt regelverk.

Diskvalifikation sker endast om den tävlande:

- Gjort en grov tjuvstart.
- Simmat fel simsätt*.
- Ej vidrört vägg vid vändning eller målgång.
- Dragit i linan.
- Hindrat medtävlare.

**Med detta menas att simmaren till exempel simmar crawl istället för bröstsim. Inte att simsättet är felaktigt, till exempel släpande armar i fjärilsim. Enstaka arm- eller bentag i fel simsätt leder inte heller till diskvalifikation.*

Utförda starter, simningar, vändningar och målgång som skulle innebära diskning i en tävling med fullt regelverk fångas, om möjligt, upp av funktionärer och meddelas av tävlingsledare till den aktives tränare vid valfri tidpunkt.

I mixad lagkamp är alla kombinationer av flickor och pojkar tillåten

"Tävlingsdräkter är valfria för båda könen men så kallade tech-suits ska undvikas i största möjliga mån. Se [riktlinjerna på hemsidan](#) för mer information.

För att genomföra en fortsättningstävling rekommenderas att det finns minst tre funktionärer med tävlingsfunktionärsutbildning; en tävlingsledare, en starter samt en bandomare. Övriga funktionärer behöver inga förkunskaper eller tidigare utbildning. Alla instruktioner kan ges på plats av en utbildad funktionär som har en av nyckelrollerna i funktionärsbesättningen.

Det bör finnas en vändningskontrollant per två banor, och en tidtagare per bana om tidtagning ska genomföras. Sker tävlingen utan tidtagning bör det ändå finnas en funktionär per bana på startsidan för att hjälpa simmarna/vara vändningskontrollant, samt fortsatt en vändningskontrollant per två banor på vändningssidan.