



Kalmar Simsällskap och Östsvenska simförbundet inbjuder till Östsvenska Cupen i Kalmar den 1 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
Bassäng:	Bassäng: 25 m x 7 banor
Tävlingsdatum:	1 juni 2024
Tävlingstider:	Insim: 09:00-09:45 Tävlingsstart: 10.00
Åldersklass:	Alla grenar simmas i mixed öppen klass.
Grenordning:	Se sida 2.
Anmälan:	Anmälan görs via Tempus anmälan senast den 20 maj.
Anmälningavgift:	65 kr per individuell start och 75 kr per lagstart
Efteranmälan:	Tas emot mot dubbel startavgift senast 29 maj.
Strykningar och laguppställningar:	Görs i livetiming-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. 09:15
Funktionärsmöte:	Konferenslokalen intill Äventyrscaféet kl. 09:30
Startlistan:	Kommer att läggas ut på Livetiming
Resultatlista:	Läggs ut på Livetiming i bokstavsordning.
Frågor och info:	Kontakta 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			
Pause/Prisutdelning				
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 medley	1:21,00	1:25,00	1:29,00
Pause/Prisutdelning				
16.	4x50 medley 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 aktivas tränare vid valfri tidpunkt.

I mixad lagkapp är alla kombinationer av flickor och pojkar tillåten.