



Ljungby SS & Östsvenska Simförbundet  
inbjuder till Östsvenska Cupen  
i Ljungby den 10 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.

<b>Plats:</b>	Ljungby simhall, Sunnerbohallen, Fritidsvägen 3, 341 40 Ljungby
<b>Bassäng:</b>	25 m x 5 banor, eltidtagning
<b>Tider:</b>	<b>Lördag 10 Juni</b> <b>Pass 1</b> Insimning kl. 09.00 - 09.50 Tävlingsstart kl. 10.00
<b>Åldersklasser:</b>	Alla grenar simmas i mixed öppen klass
<b>Grenordning:</b>	Se sida 2
<b>Anmälan:</b>	Anmälan görs via Tempus Anmälan <a href="https://www.tempusanmalan.se/#/">https://www.tempusanmalan.se/#/</a> . Skall vara oss tillhanda <b>senast den 2 Juni</b>
<b>Anmälningsavgift:</b>	60 kr/individuell start och 70 kr/lag start
<b>Efteranmälningar:</b>	Tas emot mot dubbel startavgift senast 8 juni 12:00
<b>Avanmälningar och Laguppställningar:</b>	Görs i livetiming-appen minst 1 timme före tävlingsstart.
<b>Startlistan:</b>	Kommer att läggas ut på Livetiming
<b>Resultatlista:</b>	Läggs ut på Livetiming i bokstavsordning.
<b>Tränarmöte:</b>	Representant från varje deltagande förening i klubbbrummet kl 10:15
<b>Frågor och info:</b>	Kontakta <a href="mailto:tavling@ljungbyss.se">tavling@ljungbyss.se</a>

**VÄLKOMNA TILL LJUNGBY**

## Grenordning

### Östsvenska Cupen

<b>Gren#</b>				<b>Brons</b>	<b>Silver</b>	<b>Guld</b>
<b>1</b>	4x50 Frisim	Mixed				
<b>2</b>	25 Ryggsim	Mixed		33:00	29:00	24:00
<b>3</b>	50 Ryggsim	Mixed		46:00	41:50	37:00
<b>4</b>	100 Ryggsim	Mixed		1:28:00	1:24:00	1:20:00
<b>5</b>	25 Bröstsım	Mixed		36:00	31:00	26:00
<b>6</b>	50 Bröstsım	Mixed		50:00	46:00	42:00
<b>7</b>	100 Bröstsım	Mixed		1:39:00	1:34:00	1:30:00
<b>8</b>	4x50 Ben	Mixed				
	Paus					
<b>9</b>	25 Frisim	Mixed		30:00	26:00	22:00
<b>10</b>	50 Frisim	Mixed		41:00	37:00	33:00
<b>11</b>	100 Frisim	Mixed		1:19:00	1:15:00	1:11:00
<b>12</b>	25 Fjäril	Mixed		31:00	27:00	23:00
<b>13</b>	50 Fjäril	Mixed		43:00	39:00	35:00
<b>14</b>	100 Fjäril	Mixed		1:27:00	1:23:00	1:19:00
<b>15</b>	100 Medley	Mixed		1:29:00	1:25:00	1:21:00
	Prisutdelning					
<b>16</b>	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 aktives tränare vid valfri tidpunkt.

I mixad lagkapp 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.