



LASS och Östsvenska Simförbundet bjuder in till Östsvenska Cupen i Linköping den 15 juni 2025

Östsvenska Cupen är en fortsättningstävling där simmarna tävlar enbart mot sina egna tider och kan simma till sig brons-, silver- eller guldmedaljer. Deltagandet får inte begränsas. Simmare som är kvalade till Östsvenska mästerskapen (Ungdom/junior/senior) får inte delta.

Har man en 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 fortsättningstävlingar.

Tävlingsplats:	Tinnerbäcksbadet, Linköping, 25 m
Tävlingsdatum:	15 juni 2025.
Tävlingstider:	Insim: 08:30 Tävlingsstart: 09:30.
Åldersklass:	Alla grenar simmas i mixed öppen klass.
Grenordning:	Se sida 2.
Anmälan:	Anmälan görs via Tempus Anmälan senast 2023-05-23.
Anmälningsavgift	65 kr per individuell start, 75 kr per lagstart.
Efteranmälan:	Tas emot mot dubbel startavgift senast 30 maj kl. 23:59.
Strykningar:	Görs via app:en minst 1 timme före tävlingsstart.
Omklädning:	Sker i badets omklädningsrum, band till skåp hämtas ut av ansvarig tränare vid ankomst. Återlämnas gemensamt vid avslutad tävling. Kostnad för förlorat band 300 kr.
Tränarmöte:	Klockan 09:15 i funktionärsrummet bakom bana 0.
Frågor och info:	tavling@lass.se
Övrigt:	Under tävlingen är det inte tillåtet att bada i äventyrsbadet. Efter tävlingen blir det fritt bad för alla deltagare i äventyrsbadet och i 25m bassängen till kl. 14:00. Vi önskar då att det finns ledare på plats som kan badvakta sina simmare.

Välkomna!



Grennummer	Gren	Guld	Silver	Brons
1.	4x50 fr mixed			
2.	25 ry mix	24,00	29,00	33,00
3.	50 ry mix	37,00	41,50	46,00
4.	100 ry mix	1:20,00	1:24,00	1:28,00
prisutdelning				
5.	25 br mix	26,00	31,00	36,00
6.	50 br mix	42,00	46,00	50,00
7.	100 br mix	1:30,00	1:34,00	1:39,00
prisutdelning				
8.	4x50 <u>ben mixed</u>			
Paus				
9.	25 fr mix	22,00	26,00	30,00
10.	50 fr mix	33,00	37,00	41,00
11.	100 fr mix	1:11,0 0	1:15,00	1:19,00
prisutdelning				
12.	25 fj mix	23,00	27,00	31,00
13.	50 fj mix	35,00	39,00	43,00
14.	100 fj mix	1:19,00	1:23,00	1:27,00
prisutdelning				
15.	100 me mix	1:21,00	1:25,00	1:29,00
prisutdelning				
16.	4x50 me mixed			
prisutdelning				



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 i stället 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.

En simmare som är äldre än 12 år kan tillåtas att tävla om tränaren gör bedömningen att simmaren är på nybörjarnivå och är i behov av att tävla med regelverket för "Fortsättningstävling"

Maila tavling@lass.se för anmälan av äldre simmare.