

### **Uimareille ja vanhemmille:**

ENNEN KISOJA

- Ilmoita lajit ajoissa omalle valmentajalle (paitsi, jos valmentaja päättää lajit) - lajeja ei voi enää vaihtaa ilmoittautumisajan päätyttyä
- Muista ilmoittaa omalle valmentajalle mahdollinen peruutus heti kun se on tiedossa, viimeistään kisapäivän aamuna. Emme halua lähtölistoille uimareita, jotka eivät ole paikalla

### **HALLILLE JA ALTAALLE SAAPUMINEN:**

Yleisövuoron takia: Hallille voi saapua klo 14.15

Yleisövuoron ja kisäjärjestelyjen takia: Altaalle vasta, kun menet jumppaamaan/uimaan

Osallistujalistat ja aikataulut tulevat 1-2 päivää ennen kisoja (tarkasta osallistujalistaista hyvissä ajoin, että kaikki on kunnossa)

Verryttelyajat löytyvät kilpailukalenterin kisakutsusta

### **KERÄILY JA LÄHTÖLISTAT <https://live.swimify.com/>**

Paikkaansa pitävät lähtölistat julkaistaan vasta verryttelyn aikana (lähtölistoihin ei tehdä pyynnöstä erityismuutoksia)

Katso itse oma erä ja seuraa aikataulua

Keräilyssä annetaan työrauha erien keräilijöille

### **SIISTEYS KAIKKIEN YHTEISELLÄ VASTUULLA**

Pukkareissa ei syödä eväitä vaan niitä voi syödä kahviossa/aulassa

Roskat roskeen ja paikat pidetään siisteinä

Mahdolliset katsot saavat tulla altaalle vasta kisojen alkaessa, ei verryttelyn aikana - **ensisijaisesti vanhemmat toimivat toimitsijoina**

Altaalle ei saa tulla ulkokengissä

### **EPÄVIRALLISET:**

Epävirallisten starttien Sheets-ilmoittautumistiedostoa voi muokata kisaviikon torstaihin asti

Sen jälkeen muutokset suoraan omalle vastuvalmentajalle

Epävirallisten listat tehdään perjantaina

### **Valmentajille:**

ENNEN KISOJA

- Huolehdi, että ryhmän ja seuran uimarit tietävät yllä olevat ohjeet
- ULKOPUOLISTEN SEUROJEN ILMOITTAUTUMINEN PÄÄTTYY KILPAILUA EDELTÄVÄN VIKON LAUANTAINA (tämän jälkeen kisa muutetaan seurakisaksi, jotta harrastelisenssiläiset voivat ilmoittautua
- LaUS:n ilmoittautuminen päättyy kisaviikon tiistaina klo 16 (laittakaa ajoissa)
- Epäviralliset listat otetaan Sheets-taulukosta perjantaina klo 16 (sen jälkeen muutokset kilpailut@lahdenuimaseura.fi)
- Osallistujalistat ja aikataulu julkaistaan ensin Swimifyssä (ei vielä lähtölistoja)
- Muistuttakaa uimareita peruutuksista
- Jälki-ilmoittautuminen (vain pakottavista syistä) Tempuksessa la 14.30 asti
- Peruutukset ja viestien muutokset Swimify Coach-äpissä sulkeutuvat la 14.30 (tehdä ajoissa)
- Nolla-aikoja tai lähtölistojen eriä ei muuteta käsin (nolla-aika muutoksen voi tehdä käsin Tempuksessa ilmoittautuessa, jos nolla-ajan vieressä on + merkki)
- Kaikki muutokset pitää tehdä ennen klo 14.30 sähköisiin järjestelmiin, sen jälkeen ei enää tehdä muutoksia käsin

### **KISOJEN AIKANA**

- Lopulliset lähtölistat tulevat vasta peruutusajan jälkeen Swimifyyn
- Jos tarvitsette paperisia lähtölistoja, ne tulostetaan niin pian kuin mahdollista ja ne saa vain kisasihteeriltä aulasta (Hanne Salo tai Sini Tervo)
- Valmentajat auttavat ennen verryttelyä ja kisojen jälkeen altaan laittamisessa kuntoon ja siisteyden tarkastamisessa
- Ajanottoa ei häiritä verryttelyn tai kisojen aikana kuin pakottavista syistä. Jos on etukäteen jotain, mitä ei voi sähköisistä järjestelmistä hoitaa laita sähköpostia [kilpailut@lahdenuimaseura.fi](mailto:kilpailut@lahdenuimaseura.fi)

LaUS GP1			Kivimaan uimahalli
verra 14.30 - kisat 15.30-18.00			Kilpailunjohtaja:
*	25 vapaauinti	epävirallinen laji	<b>Verryttelyajat</b> Kilpauintikoulu/Vesikiiturit jumppa klo 14.20 14.30-14.45 Kilpauintikoulu, Vesikiiturit, Rollo3, Kouvolan epäviralliset 14.45-15.05 IKM + ROLLO1/2 + Lahden Kaleva 15.05-15.20 SM/IKM + Kouvola viralliset + Lahden Kaleva, Masters  <b>Palkinnot jaetaan ikäsarjoista kahden lajin yhteenlasketuilla WA-pisteillä. Palkinnot jaetaan harjoituksissa</b> T10 ja nuoremmat T11 T12 P10 ja nuoremmat P11 P12 N / M -sarjaan voi osallistua kaikki (ei palkintoja)
1	4x50 vuv	N	
2	4x50 vuv	M	
3	50 SU	N	
4	50 SU	M	
5	100 SU	N	
6	100 SU	M	
*	25 selkäuinti	epävirallinen laji	
7	200 SU	N	
8	200 SU	M	
9	50 VU	N	
10	50 VU	M	
11	100VU	N	
12	100VU	M	
13	800VU	N	
14	800VU	M	

LaUS GP2			Kivimaan uimahalli
verra 14.30 - kisat 15.30-18.00			Kilpailunjohtaja:
*	25 vapaauinti	epävirallinen laji	<b>Verryttelyajat</b> Kilpauintikoulu/Vesikiiturit jumppa klo 14.20 14.30-14.45 Kilpauintikoulu, Vesikiiturit, Rollo3, Kouvolan epäviralliset 14.45-15.05 IKM + ROLLO1/2 + Lahden Kaleva 15.05-15.20 SM/IKM + Kouvola viralliset + Lahden Kaleva, Masters  <b>Palkinnot jaetaan ikäsarjoista kahden lajin yhteenlasketuilla WA-pisteillä. Palkinnot jaetaan harjoituksissa</b> T10 ja nuoremmat T11 T12 P10 ja nuoremmat P11 P12 N / M -sarjaan voi osallistua kaikki (ei palkintoja)
1	50 RU	N	
2	50 RU	M	
3	100 RU	N	
4	100 RU	M	
*	25 rintauinti	epävirallinen laji	
5	200 RU	N	
6	200 RU	M	
7	50 VU	N	
8	50 VU	M	
9	100 VU	N	
10	100 VU	M	
11	200 VU	N	
12	200 VU	M	
13	400 VU	N	
14	400 VU	M	
15	400 SKU	N	
16	400 SKU	M	

LaUS GP3			Kivimaan uimahalli
verra 14.30 - kisat 15.30-18.00			Kilpailunjohtaja:
*	25 perhosuinti	epävirallinen laji	<b>Verryttelyajat</b> Kilpauintikoulu/Vesikiiturit jumppa klo 14.20 14.30-14.45 Kilpauintikoulu, Vesikiiturit, Rollo3, Kouvolan epäviralliset 14.45-15.05 IKM + ROLLO1/2 + Lahden Kaleva 15.05-15.20 SM/IKM + Kouvola viralliset + Lahden Kaleva, Masters  <b>Palkinnot jaetaan ikäsarjoista kahden lajin yhteenlasketuilla WA-pisteillä. Palkinnot jaetaan harjoituksissa</b> T10 ja nuoremmat T11 T12 P10 ja nuoremmat P11 P12 N / M -sarjaan voi osallistua kaikki (ei palkintoja)
*	25 selkäuinti	epävirallinen laji	
1	50 PU	N	
2	50 PU	M	
3	100 PU	N	
4	100 PU	M	
*	25 vapaauinti	epävirallinen laji	
5	100 VU	N	
6	100 VU	M	
7	100 SKU	N	
8	100 SKU	M	
9	200 SKU	N	
10	200 SKU	M	
11	200 PU	N	
12	200 PU	M	