



Finspångs Simklubb och Östsvenska Simförbundet bjuder in till Östsvenska Cupen i Finspång den 10 juni 2023

Östsvenska Cupen är en fortsättningstävling där simmarna tävlar enbart mot sina egna tider och kan simma till sig brons-, silver- eller guldmedaljer. Målgruppen är simmare, oavsett ålder, som ska ta nästa steg mot ett fullt regelverk efter instegstävling.

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

- Tävlingsplats:** Arena Grosvad i Finspång
- Tävlingsdatum:** 10 juni 2023.
- 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 2023-06-01.
- Anmälningsavgift:** 60 kr per individuell start, 70 kr per lagstart.
- Efteranmälan:** Tas emot mot dubbel startavgift senast 7 juni 23:59.
- Strykningar:** Görs via app:en minst 1 timme före tävlingsstart.
- Omklädning:** Ta med eget hänglås, FSK ansvarar inte för förlorade saker.
- Tränarmöte:** Klockan 09:15 i äventyrsbadet.
- Frågor och info:** tavling@finspangssimklubb.se
- Övrigt:** Finspångs simhall är väldigt liten och trång och det är väldigt begränsat med publikutrymme.
Under tävlingen är det inte tillåtet att bada i familjebadet.
Efter tävlingen blir det fritt bad för alla deltagare i familjebadet och i 25m bassängen. 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	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			
Paus				
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			

I mixad lagkapp är alla kombinationer av flickor och pojkar tillåten