



**Cetus Espoo järjestää kansalliset Speedo Cup uintikilpailut 28-29.9.2024 Espoonlahden Uimahallissa (Espoonlahdenkuja 4, 02320 Espoo), 25 m radalla.**

#### **LAJIOHJELMA**

##### **La 28.9 klo 9:30**

1. P -10, 11, 12, 13-14, 15-16, M 50 m su
2. T -10, 11, 12, 13-14, 15-16, N 50 m su
3. P 13-14, 15-16, M 200 m pu
4. T 13-14, 15-16, N 200 m pu
5. P -10, 11, 12, 13-14, 15-16, M 100 m vu
6. T -10, 11, 12, 13-14, 15-16, N 100 m vu
7. P 13-14, 15-16, M 200 m ru
8. T 13-14, 15-16, N 200 m ru
9. P 15-16, M 1500 m vu

##### **Su 29.9 klo 9:30**

19. T 11, 12, 13-14, 15-16, N 400 m vu
20. P 11, 12, 13-14, 15-16, M 400 m vu
21. T 11, 12, 13-14, 15-16, N 100 m su
22. P 11, 12, 13-14, 15-16, M 100 m su
23. T -10, 11, 12, 13-14, 15-16, N 50 m ru
24. P -10, 11, 12, 13-14, 15-16, M 50 m ru
25. T 13-14, 15-16, N 400 m sku
26. P 13-14, 15-16, M 400 m sku

##### **La 28.9 klo 16:30**

10. P 11, 12, 13-14, 15-16, M 200 m sku
11. T 11, 12, 13-14, 15-16, N 200 m sku
12. P 11, 12, 13-14, 15-16, M 100 m ru
13. T 11, 12, 13-14, 15-16, N 100 m ru
14. P -10, 11, 12, 13-14, 15-16, M 200 m vu
15. T -10, 11, 12, 13-14, 15-16, N 200 m vu
16. P -10, 11, 12, 13-14, 15-16, M 50 m pu
17. N -10, 11, 12, 13-14, 15-16, N 50 m pu
18. T 15-16, N 1500 m vu

##### **Su 29.9 klo 16:30**

27. T 13-14, 15-16, N 200 m su
28. P 13-14, 15-16, M 200 m su
29. T 11, 12, 13-14, 15-16, N 100 m pu
30. P 11, 12, 13-14, 15-16, M 100 m pu
31. T -10, 11, 12, 13-14, 15-16, N 50 m vu
32. P -10, 11, 12, 13-14, 15-16, M 50 m vu
33. T 13-14, 15-16, N 800 m vu
34. P 13-14, 15-16, M 800 m vu

**Verryttely:** Verryttely kilpailultaassa alkaa 1,5 tuntia ennen kunkin kilpailujakson alkua. Kilpailuiden aikana verryttelykäytössä on lastenallas.

**Osallistumisoikeus ja lajien määrä:** Nuorimmat ikäsarjat (T10 ja P10) ovat avoimia myös nuoremmille. Muuten uimari saa osallistua vain oman ikäsarjansa lajeihin ja vanhempien ikäsarjojen lajeihin järjestäjä voi hyväksyä nuorempia uimareita, mikäli erissä on avoimia paikkoja. Nuorempia uimareita hyväksyttäessä etusijalla ovat järjestävän seuran uimarit.

Uimari saa osallistua enintään kuuteen lajiin. Järjestäjät varaavat lisäksi oikeuden rajoittaa lajien 9 ja 18 osallistujamäärän kahteen sekä lajien 33 ja 34 osallistujat kolmeen erään.

**Ilmoittautumiset** Tempukseen 23.9.2024 mennessä.

**Tiedustelut:** [kilpailukoordinaattori@cetus.fi](mailto:kilpailukoordinaattori@cetus.fi)

**Starttimaksut:** 11€ / startti maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Cetusken tilille: Nordea IBAN FI59 1432 3000 2198 73. Maksutosite tulee lähettää sähköpostilla osoitteeseen [kilpailukoordinaattori@cetus.fi](mailto:kilpailukoordinaattori@cetus.fi) viimeistään 26.9.

**Jälki-ilmoittautuminen:** Jälki-ilmoittautuminen on mahdollista vain, mikäli lajeissa on tilaa. Tällöin ilmoittautumisesta peritään kolminkertainen starttimaksu.

**Ruokatilaukset:** [cafelahti@windyday.fi](mailto:cafelahti@windyday.fi) / +358 44 702 1234 keskitetysti seuroittain, viimeistään 23.9.2024.

**TERVETULOA ESPOONLAHTEN!**