



Myyrmäki, 7.12.2019 klo 12.00

Ohjeita kilpailuihin saapuville

Avaimet

Avaimet löytyvät seurakuoresta, joka kuitataan aulassa. Kaikki oman seuran **kortit** tulee palauttaa kisakuoresta kisakansliaan.

Peruutukset

Kaikki peruutukset tehdään sähköisesti valmentajasovelluksen kautta osoitteessa <http://app.livetiming.se>. Tunnukset lähetetään seuran nimeämälle yhteyshenkilölle sähköpostilla muutama päivä ennen kilpailun alkamista. Tunnukset löytyvät myös seurakuoresta. Peruutuksia otetaan vastaan klo 11.00 asti. Peruminen ei kuitenkaan vapauta startin maksuvelvollisuudesta.

Jälki-ilmoittautumiset

Ilmoittautumiset 2.12.2019 mennessä Tempukseen. Jälki-ilmoittautuminen on mahdollista Tempukseen perjantai-iltaan klo 18 mennessä, tämän jälkeen jälki-ilmoittautumiset onnistuu vain kilpailupaikalla lauantaina kisapaikalla klo 11.00 asti. Jälki-ilmoittautumismaksu on kolminkertainen.

Viestijoukkueet

Kisoissa on normaalit sekä sekajoukkueviestit. Jos ilmoitetun joukkueen kokoonpanon joutuu muuttamaan, se tulee tehdä viimeistään tuntia ennen kilpailujakson alkua kisakansliaan!

Pukuhuone, allastila ja katsomo

Allas- ja pukuhuonetilat on varattu *ainoastaan uimareille ja valmentajille!* Toisen kerroksen kahviossa, kokoushuoneessa ja jumppasalissa on tilaa yleisölle. Jumppasalin parketin suojelemiseksi kengät tulee riisua salin ulkopuolelle.

Verryttely

Verryttelyaika alkaa n. klo 10.30, allas on pidettävä tyhjänä kunnes kuuluttaja myöntää luvan. Verryttelyaika päättyy klo 11.50. Rata 1 on varattu piikeille klo 11.15 alkaen. Kilpailun aikana verryttelyyn on käytettävissä hyppyallas ja terapia-allas sekä keskellä kisojen olevan 30 min tauon aikana kisa-allas on verryttely käytössä.

Kokoontuminen

Kokoontuminen kisa-altaan käänköspäässä noin kolme erää ennen omaa starttia. Kulloinkin kokoontumisessa oleva erä ilmoitetaan numerotaululla kokoontumispaikan läheisyydessä. Kaikkien uimareiden tulee olla paikalla kokoontumisessa!



Myyrmäki, 7.12.2019 klo 12.00

Ensiapu

Ensiapupiste löytyy toimitsijoiden taukotilasta, allastilan ja eteisaulan väliseltä käytävältä. Hätätilanteessa seuraa kuuluttajan antamia ohjeita.

Startit

Lähdöt tapahtuvat yllähdöillä kaikissa lajeissa myös selkäuinneissa. Altaasta poistutaan vasta uuden erän lähdettyä matkaan, poikkeuksena on 25 m uinnit joissa uimari nousee heti maalin utlon jälkeen altaasta ylös. Uimareiden *tulee lajinsa päätyttyä asettua köyden viereen irti seinästä ja heidän tulee odottaa siinä liikkumatta ja hiljaa*. Poikkeaminen tästä voi johtaa ko. uimarin hylkäämiseen!

Palkintojenjako

Palkinnot jaetaan nuorimpien uimareiden (T8, T10, P9 ja P11) sarjoissa kolmelle parhaalle jokaisesta lajista ikäsarjoittain kisa-aikataulun mukaisesti. Muissa ikäsarjoissa palkinnot jaetaan neljän lajin yhteispisteiden mukaan ikäsarjoittain kolmelle parhaalle. Yhteispistepalkinnot postitetaan palkituille kilpailun päättymisen jälkeen lomakkeen täyttämistä vastaan. Lomake löytyy sivulta [kisapalkintojen lunastaminen](#).

Lähtölistat ja tulokset

Osallistujalistat ja arvioidut aikataulut ovat löydettävissä Live Timingista torstai-illasta alkaen. Lähtölistat löytyvät aulasta, katsomosta sekä allastiloista allaskartan mukaisesti sekä sähköisesti [Livetimingista](#). Tulokset toimitetaan em. paikkoihin pois lukien pukuhuoneet. Lähtölistat löytyvät LiveTimingista noin tuntia ennen jakson alkua. Tulokset päivittyvät sivuille aina kunkin lajin päätyttyä.

Valmentajien kahvitarjoilu

Valmentajille löytyy kahvitarjoilu toimitsijoiden taukotilasta allastiloja ja aulaa yhdistävän käytävän varrelta. Kaikki valmentajat tervetuloa! Taukojen aikana tila on varattu ensisijaisesti toimitsijoiden käyttöön.

TERVETULOA MYYRMÄKEEN!