



**Cetus Espoo järjestää avoimet kansalliset Laviaarit uintikilpailut 13-14.5.2023**  
Espoonlahden Uimahallissa (Espoonlahdenkuja 4, 02320 Espoo), 50 m radalla.

## LAJIOHJELMA

### La 13.5. klo 9:30

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

### 45 min tauko

15. T 14-15, N 1500 m vu
16. P 15-16, M 1500 m vu
17. T 13-15, N 800 m vu
18. P 14-16, M 800 m vu

### Su 14.5. klo 9:30

35. T 10, 11, 12-13 200 m sku
36. P -10, 11 50 m ru
37. T -9, 10 50 m ru
38. P 12, 13-14 100 m vu
39. T 11, 12-13 100 m vu
40. P -10, 11 50 m su
41. T -9, 10 50 m su
42. P 12, 13-14 100 m su
43. T 11, 12-13 100 m su
44. P -10, 11, 12-14 200 m vu
45. T -9, 10, 11-13 200 m vu

### 45 min tauko

### Laji 19 alkaa aikaisintaan klo 17:00

19. T 14-15, N 50 m ru
20. P 15-16, M 50 m ru
21. T 14-15, N 200 m pu
22. P 15-16, M 200 m pu
23. T 14-15, N 100 m su
24. P 15-16, M 100 m su
25. T 14-15, N 400 m sku
26. P 15-16, M 400 m sku
27. T 14-15, N 100 m vu
28. P 15-16, M 100 m vu
29. T 14-15, N 50 m pu
30. P 15-16, M 50 m pu
31. T 14-15, N 200 m ru
32. P 15-16, M 200 m ru
33. N 200m mysteerisekari\* by altaalle.com
34. M 200m mysteerisekari\* by altaalle.com

### Su 14.5. klo 16:30

46. P 11-12, 13-14 200 m sku
47. T -9, 10, 11 50 m pu
48. P -10, 11, 12 50 m pu
49. T 12-13 100 m pu
50. P 13-14 100 m pu
51. T -9, 10 100 m vu
52. P -10, 11 100 m vu
53. T 11, 12-13 100 m ru
54. P 12, 13-14 100 m ru
55. T 11, 12-13 400 m vu
56. P 12, 13-14 400 m vu

- **Mysteerisekari:** lajeissa uidaan yksi naisten ja yksi miesten erä. Mukaan otetaan enintään kahdeksan uimaria ilmoittautumisjärjestyksessä. Uimareille arvotaan järjestys, jossa sekauinnin lajit tulee suorittaa (enintään kahdelle uimarille sama järjestys). Kolmelle parhaalle naisten ja miesten sarjoissa tavarapalkinnot altaalle.com:ilta.

**Verryttely:** Verryttely alkaa tuntia ennen aamujakson alkua. Kilpailuiden aikana verryttelykäytössä on lastenallas. Lisäksi lajien 14 ja 18 jälkeen on noin 45 min verryttelymahdollisuus kisa-altaassa. Laji 19. alkaa aikaisintaan klo 17, joten lajin 18. jälkeinen verryttelytauko voi olla pidempi.

**Osallistumisoikeus:** Nuorimmat ikäsarjat (T9 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.

Järjestävällä seuralla on tarvittaessa oikeus rajoittaa osallistujamäärää lajeissa 15. T14- 15, N 1500 m vu ja 16. P15-16, M 1500 m vu yhteen erään ja lajeissa 17. T13-15, N 800 vu ja 18. P14-16, M 800 m vu kolmeen erään.

**Ilmoittautumiset** Tempukseen 8.5.2023 mennessä.

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

**Starttimaksut:** 11€ / startti maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Cetuksen tilille: Nordea IBAN FI59 1432 3000 2198 73

**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 8.5.2023.

**TERVETULOA ESPOONLAHTEN !**