



**MaxKompetens**  
HELP AT WORK



*Karlshamns simklubb har nöjet att bjuda in till  
sydöstra Sveriges största simtävling*

## **- MaxKompetens Cup -**

11 000 kr i prispengar



**Lördag - Söndag 6 - 7 oktober 2018**

Plats: [Väggabadet, Karlshamn](#)

Bassäng: 25m, sju banor,  
eltidtagning

Tider:	Pass 1 insim 08.00 - 08.45	Start: 09.00
	Pass 2 insim 14.00 - 14.45	Start: 15.00
	Pass 3 insim 08.00 - 08.45	Start: 09.00
	Pass 4 insim 13.30 - 14.15	Start: 14.30



- Anmälan:** Anmälningar sker via Tempus Anmälan, <https://www.tempusanmalan.se/> med senast anmälan fredag 28 september kl. 18.00. Vi förbehåller oss rätten till strykningar vid för stort deltagarantal. Inga efteranmälningar medges. Frågor till [tk@karlshamnssimklubb.se](mailto:tk@karlshamnssimklubb.se) Lagkapslistor lämnas till tävlingsledningen senast kl. 11.30 pass 1 respektive pass 3.
- Startavgift:** 60 kr per individuell start och 80 kr per lag. Faktureras i efterhand.
- Startlistor:** Mailas ut till deltagande förening samt kommer finnas på Livetiming senast söndag 30 september.
- LiveTiming:** MaxKompetens Cup kan följas på [www.livetiming.se](http://www.livetiming.se).
- Strykningar:** Skall göras senast kl. 20:00 kvällen före första tävlingsdag till [tk@karlshamnssimklubb.se](mailto:tk@karlshamnssimklubb.se). Därefter senast 30 minuter efter avslutat pass.
- Ledarmöte:** Lördag kl. 08:15 på anvisad plats. En tränare/ledare per klubb inbjudes att närvara på ledarmötet.
- Priser:** Medaljer till de tre främsta i varje individuell åldersklass, priser till de tre bästa i resp. öppen klass och till deltagarna i de tre bästa lagen.
- Bästa klubb:** Klubben med högst poängsammanställning när tävlingen är slut kommer att erhålla 4000 kr, näst bästa klubb 2000 kr och tredje bästa klubb 1000 kr. Summan dras från faktureringen av startavgifterna.
- Bästa simmare:** Bästa simmare dam resp. herr med högsta individuella poäng, enligt poängberäkning nedan, när tävlingen är slut erhåller kontant 600 kr, näst bäst 500 kr, tredje 400 kr, fjärde 300 kr, femte 200 kr och sjätte 100 kr. Pokaler delas också ut till bästa Dam respektive Herr simmare.
- Poängberäkning:** 7, 5, 4, 3, 2, 1 i de individuella åldersklasserna.  
14, 10, 8, 6, 4, 2 i lagkapperna.
- Mat:** Lunch kommer att serveras på [Rex Salonger](#). Lunchen kostar 95 kr per portion och samlad klubb beställning görs [ONLINE](#) senast torsdag 4 oktober
- Logi** I Karlshamn finns flera vandrarhem och hotell med bra priser.  
[Karlshamn vandrarhem](#), 0454-14040  
[Vägga Bed & Breakfast](#) 0768-051217  
[Port Hotel](#) 0454-14220  
[Långasjönäs camping & stugby](#) 0454-320691
- Övrigt** Vi tar gärna emot hjälp från tävlings- & distriktsfunktionärer från gästande klubbar under tävlingsdagarna. Kontakta [fredrik.bergstedt@karlshamnssimklubb.se](mailto:fredrik.bergstedt@karlshamnssimklubb.se) om ni vill anmäla intresse. Påminner också om [Kulturnatten](#) som arrangeras i Karlshamn lördag kväll. [Freker](#) har under tävlingen försäljning av simutrustning i entrén.



## Grenordning

Tävlingen kommer att genomföras fyra pass. Insim i 45 minuter. Avsimningsbassäng finns tillgänglig

Insim 08.00	Pass 1 Lördag 7 oktober				Start 09.00	Insim 08.00	Pass 3 Söndag 8 oktober				Start 09.00
Gren	Distans	Simsätt	Kön	Klass		Gren	Distans	Simsätt	Kön	Klass	
1	100m	Frisim	Damer	A-D		19	100m	Frisim	Herrar	A-D	
2	200m	Frisim	Herrar	A-D		20	200m	Frisim	Damer	A-D	
3	50m	Bröstsims	Damer	A-D		21	50m	Bröstsims	Herrar	A-D	
4	100m	Bröstsims	Herrar	A-D		22	100m	Bröstsims	Damer	A-D	
5	400m	Medley	Damer	Öppen		23	400m	Medley	Herrar	Öppen	
6	100m	Fjärilsim	Herrar	A-D		24	100m	Fjärilsim	Damer	A-D	
7	100m	Ryggsim	Damer	A-D		25	100m	Ryggsim	Herrar	A-D	
8	50m	Ryggsim	Herrar	A-D		26	50m	Ryggsim	Damer	A-D	
9	200m	Fjärilsim	Damer	A-D		27	200m	Fjärilsim	Herrar	A-D	
Insim 14.00	Pass 2 Lördag 7 oktober				Start 15.00	Insim 13.30	Pass 4 Söndag 8 oktober				Start 14.30
10	400m	Frisim	Herrar	Öppen		28	400m	Frisim	Damer	Öppen	
11	200m	Medley	Damer	A-D		29	200m	Medley	Herrar	A-D	
12	100m	Medley	Herrar	A-D		30	100m	Medley	Damer	A-D	
13	50m	Frisim	Damer	A-D		31	50m	Frisim	Herrar	A-D	
14	200m	Bröstsims	Herrar	A-D		32	200m	Bröstsims	Damer	A-D	
15	200m	Ryggsim	Damer	A-D		33	200m	Ryggsim	Herrar	A-D	
16	50m	Fjärilsim	Herrar	A-D		34	50m	Fjärilsim	Damer	A-D	
17	4x50m	Frisim	Damer	Öppen		35	4x50m	Medley	Herrar	Öppen	
18	4x50m	Frisim	Herrar	Öppen		36	4x50m	Medley	Damer	Öppen	

### Åldersindelning

Ålder	Klass
16 år och äldre	A
14 - 15 år	B
12 - 13 år	C
11 år och yngre	D

### Seedning

Alla grenar går i direktfinal. Simmarna seedas in i varje gren oavsett ålder. På de individuella grenarna, frånsett de öppna klasserna, kommer det att bli ett finalheat i varje åldersklass. De avslutande fyra heaten i varje gren kommer att bestå av de sju bästa anmälningstiderna i resp. klass. Övriga simmare seedas i tidsordning före dessa heat. Öppen klass och lagkapp seedas traditionellt.



Och innan insimningen tvättar vi oss!