

# SUOMEN LYHYEN RADAN MESTARUUSKILPAILUT

08.-11.07.2004 Helsingissä Mäkelänrinteen Uintikeskuksessa, 8 rataa, 25 m.

**Torstai aamu klo 10.00**

1.	N	100 m VU	alkukilpailu
2.	M	100 m RU	alkukilpailu
3.	N	200 m SU	alkukilpailu
4.	M	400 m VU	loppukilpailu *)
5.	M	200 m PU	alkukilpailu
6.	N	800 m VU	loppukilpailu *)
7.	N	200 m SKU	alkukilpailu
8.	M	50 m SU	alkukilpailu
9.	N	50 m PU	alkukilpailu

**TAUKO 10 MIN.**

10.	M	4 x 200 m VUV	loppukilpailu *)
-----	---	---------------	------------------

**Torstai ilta klo 17.00**

N	100 m VU	loppukilpailu
M	100 m RU	loppukilpailu
N	200 m SU	loppukilpailu
M	400 m VU	loppukilpailu
M	200 m PU	loppukilpailu
N	800 m VU	loppukilpailu
N	200 m SKU	loppukilpailu
M	50 m SU	loppukilpailu
N	50 m PU	loppukilpailu

**TAUKO 10 MIN.**

M	4 x 200 m VUV	loppukilpailu
---	---------------	---------------

**Lauantai aamu klo 10.00**

21.	N	100 m SKU	alkukilpailu
22.	M	100 m PU	alkukilpailu
23.	N	100 m SU	alkukilpailu
24.	M	400 m SKU	loppukilpailu *)
25.	N	1500 m VU	loppukilpailu *)
26.	M	200 m VU	alkukilpailu
27.	N	200 m RU	alkukilpailu
28.	M	50 m RU	alkukilpailu
29.	N	50 m VU	alkukilpailu

**TAUKO 10 MIN.**

30.	M	4x100m VUV	loppukilpailu *)
31.	N	4x100m SKUV	loppukilpailu *)

**Lauantai ilta klo 17.00**

N	100 m SKU	loppukilpailu
M	100 m PU	loppukilpailu
N	100 m SU	loppukilpailu
M	400 m SKU	loppukilpailu
N	1500 m VU	loppukilpailu
M	200 m VU	loppukilpailu
N	200 m RU	loppukilpailu
M	50 m RU	loppukilpailu
N	50 m VU	loppukilpailu

**TAUKO 10 MIN.**

M	4x100m VUV	loppukilpailu
N	4x100m SKUV	loppukilpailu

**Perjantai aamu klo 10.00**

11.	M	100 m VU	alkukilpailu
12.	N	100 m RU	alkukilpailu
13.	M	200 m SU	alkukilpailu
14.	N	400 m VU	loppukilpailu *)
15.	N	200 m PU	alkukilpailu
16.	M	800 m VU	loppukilpailu *)
17.	N	200 m SKU	alkukilpailu
18.	N	50 m SU	alkukilpailu
19.	M	50 m PU	alkukilpailu

**TAUKO 10 MIN.**

20.	N	4 x 200 m VUV	loppukilpailu *)
-----	---	---------------	------------------

**Perjantai ilta klo 17.00**

M	100 m VU	loppukilpailu
N	100 m RU	loppukilpailu
M	200 m SU	loppukilpailu
N	400 m VU	loppukilpailu
N	200 m PU	loppukilpailu
M	800 m VU	loppukilpailu
N	200 m SKU	loppukilpailu
N	50 m SU	loppukilpailu
M	50 m PU	loppukilpailu

**TAUKO 10 MIN.**

N	4 x 200 m VUV	loppukilpailu
---	---------------	---------------

**Sunnuntai aamu klo 10.00**

32.	M	100 m SKU	alkukilpailu
33.	N	100 m PU	alkukilpailu
34.	M	100 m SU	alkukilpailu
35.	N	400 m SKU	loppukilpailu *)
36.	M	1500 m VU	loppukilpailu *)
37.	N	200 m VU	alkukilpailu
38.	M	200 m RU	alkukilpailu
39.	N	50 m RU	alkukilpailu
40.	M	50 m VU	alkukilpailu

**TAUKO 10 MIN.**

41.	N	4 x 100 m VUV	loppukilpailu *)
42.	M	4 x 100 m SKUV	loppukilpailu *)

**Sunnuntai ilta klo 16.00**

M	100 m SKU	loppukilpailu
N	100 m PU	loppukilpailu
M	100 m SU	loppukilpailu
N	400 m SKU	loppukilpailu
M	1500 m VU	loppukilpailu
N	200 m VU	loppukilpailu
M	200 m RU	loppukilpailu
N	50 m RU	loppukilpailu
M	50 m VU	loppukilpailu

**TAUKO 10 MIN.**

N	4 x 100 m VUV	loppukilpailu
M	4 x 100 m SKUV	loppukilpailu

\*) Kuuma erä uidaan illalla, muut erät alkukilpailujen yhteydessä. Huom! Lajien 800 m VU ja 1500 m VU aamupäivän erät uidaan viestien jälkeen Verryttely alkua 1.5 tuntia ennen ja päättyy 10 min ennen kilpailujakson alkua. Verryttelyyn on mahdollisuus myös keskiviikkona 07.07.2004 klo 18-20.

Naiset	Aikarajat			Laji	Miehet		
	yd.	25m	50m		yd.	25m	50m
27,29	29,29	30,29	50m vu	23,69	25,69	26,69	
57,09	1.03,09	1.05,09	100m vu	50,59	56,59	58,59	
2.05,09	2.17,09	2.21,09	200m vu	1.53,09	2.05,09	2.09,09	
5.22,09	4.52,09	5.00,09	500yd./400m vu	5.00,09	4.28,09	4.36,09	
11.07,09	10.00,09	10.16,09	1000yd./800m vu	10.00,09	9.33,09	9.49,09	
	19.07,09	19.37,09	1650yd./1500m vu	17.55,09	18.00,09	18.30,09	
31,59	33,59	34,59	50m su	28,59	30,59	31,59	
1.08,59	1.14,59	1.16,59	100m su	1.01,09	1.07,09	1.09,09	
2.27,09	2.39,09	2.43,09	200m su	2.14,09	2.26,09	2.30,09	
35,09	37,09	38,59	50m ru	31,09	33,09	34,59	
1.15,59	1.22,59	1.25,59	100m ru	1.06,59	1.13,09	1.16,09	
2.42,09	2.56,09	3.02,09	200m ru	2.27,09	2.40,09	2.46,09	
29,29	31,29	32,29	50m pu	26,09	28,09	29,09	
1.06,09	1.12,09	1.14,09	100m pu	56,09	1.02,09	1.04,09	
2.31,09	2.42,09	2.46,09	200m pu	2.12,09	2.23,09	2.27,09	
	1.13,09		100m sku	1.06,09			
2.24,09	2.37,09	2.42,09	200m sku	2.10,09	2.23,09	2.28,09	
5.10,09	5.35,09	5.45,09	400m sku	4.42,09	5.07,09	5.17,09	
3.56,09	4.24,09	4.32,09	4 x100m vuv	3.38,09	4.06,09	4.14,09	
9.08,09	10.04,09	10.20,09	4 x 200m vuv	8.12,09	9.08,09	9.24,09	
4.27,09	5.16,09	5.21,09	4 x 100m skuv	4.14,59	4.43,59	4.48,09	

**ILMOITTAUMISET** yhdistelmäistoilla tulee toimittaa viimeistään 28.06.2004 osoitteella: Jaakko Salonen, Isoakaari 18 B 18, 00200 Helsinki tai sm-helsinki@htu.fi. Ilmoittautumisen yhteydessä tulee toimittaa lähettäjän yhteystiedot. Yhdistelmäistoilla tulee ilmoittaa seura, uimarin nimi, syntymävuosi, lisenssinumero, paras aika sekä milloin ja missä se on saavutettu. Viesteihin ilmoittautumiseen on valmistella sääntömuutos, joka koskee aikaa, jolla kilpailuun ilmoitaudutaan. Sääntömuutoksesta tiedotetaan Uimaliiton kotisivuilla ja Uinti-lehdessä.

**OSANOTTO-OIKEUS** on uimareilla, jotka täyttävät Suomen Uimaliiton mestaruuskilpailu-säännöt kohdat 3.1 - 3.4. ja jotka ovat saavuttaneet tulosrajan virallisissa kilpailuissa 03.07.2003 - 28.06.2004 välisenä aikana.

**OSANOTTOMAKSU** 10,- € / laji / uimari tai viestijoukkue on suoritettava ilmoittautumisaikana tilille: SM-Uinnit 2004, Nordea 102330-221650.

**JÄLKI-ILMOITTAUTUMINEN** ei ole mahdollista.

**PERUUTUKSET** on tehtävä Suomen Uimaliiton mestaruuskilpailusääntöjen kohtien 8.1 - 8.4 mukaan. Peruutukset tehdään samaan osoitteeseen tai sähköpostiin kuin ilmoittautumiset paitsi 06.07.2004 jälkeen ne tehdään kilpailukansliaan. Peruutus voidaan tehdä asianomais-ta lajia edeltävään iltaan asti. Ilmoittautumisaajan jälkeen on peruutusmaksu 30,- €.

**KILPAILUKANSLIA** on avoinna keskiviikkona 07.07. klo 17.30-20.00. Kilpailupäivinä kilpailukanslia avataan 1.5 tuntia ennen kilpailujakson alkua ja suljetaan puoli tuntia kilpailujakson päättymisen jälkeen.

**TEKNINEN KOKOUS JOUKKUEENJOHTAJILLE** pidetään kilpailupaikalla torstaina 08.07.2004 klo 8.30.

**TIEDUSTELUT** Jaakko Salonen, Isoakaari 18 B 18, 00200 HELSINKI, puh. 040-584 0077, sm-tiedustelut@htu.fi

**TULOKSET** jaetaan seuroille kilpailukansliasta jaksosen jälkeen. Jos tulokset halutaan postitettuna, tulee kilpailukansliaan toimittaa postitusosoite.

**MAJOITUS JA RUOKAILU** Sokos Hotels on varannut kilpailuihin saapuville majoitustilaa. Tiedustelut ja varaukset Sokos Hotels Myyntipalvelusta, puh. 020 1234 600, fax 020 1234 646, sales.helsinki@sok.fi, www.sokshotels.fi. Varaus on voimassa 07.06.2004 saakka tai niin kauan kuin tilaa on. Mainintaa tilausta tehdessänne "SM-uinnit".

Uintikeskuksen **KAHVIO UPPOPULLA** tarjoaa ruokailupalveluja, ryhmien varaukset toivotaan ennakkoon puh. (09) 3484 8840, fax (09) 3484 8841



Tervetuloa Helsinkiin Mäkelänrinteen Uintikeskuksen!