

## SUOMEN LYHYEN RADAN MESTARUUSKILPAILUT 2010

4.-7.2.2010 Tampereen Uintikeskuksessa (25 m, 8 rataa, sähköinen ajanotto)

### ALKUKILPAILUT

klo 10.00 alkaen. Verryttely klo 8.30 alkaen. Verryttelymahdollisuus myös keskiviikkona 3.2. klo 18-20.

Joukkueenjohtajien kokous pidetään uimahallilla torstaina 4.2. klo 8.30.

#### Torstai 4.2. klo 10.00

1. N 100 m VU
2. M 100 m RU
3. N 200 m SU
4. M 400 m VU\*
5. M 200 m PU
7. N 200 m SKU
8. M 50 m SU
9. N 50 m PU

Tauko 10 min.

10. M 4x200 m VUV\*
6. N 800 m VU\*

#### Perjantai 5.2. klo 10.00

11. M 100 m VU
12. N 100 m RU
13. M 200 m SU
14. N 400 m VU\*
15. N 200 m PU
17. M 200 m SKU
18. N 50 m SU
19. M 50 m PU

Tauko 10 min.

20. N 4x200 m VUV\*
16. M 800 m VU\*

#### Lauantai 6.2. klo 10.00

21. N 100 m SKU
22. M 100 m PU
23. N 100 m SU
24. M 400 m SKU\*
26. M 200 m VU
27. N 200 m RU
28. M 50 m RU
29. N 50 m VU

Tauko 10 min.

30. M 4x100 m VUV\*
31. N 4x100 m SKUV\*
25. N 1500 m VU\*

#### Sunnuntai 7.2. klo 10.00

32. M 100 m SKU
33. N 100 m PU
34. M 100 m SU
35. N 400 m SKU\*
37. N 200 m VU
38. M 200 m RU
39. N 50 m RU
40. M 50 m VU

Tauko 10 min.

41. N 4x100 m VUV\*
42. M 4x100 m SKUV\*
36. M 1500 m VU\*

\* Suora loppukilpailu. Kuuma erä uidaan illalla, muut erät alkukilpailujen yhteydessä.

HUOM! Lajinumeroinnista poiketen 800 m VU ja 1500 m VU aamujaksojen erät uidaan viestien jälkeen.

### LOPPUKILPAILUT

klo 17.00 alkaen. Verryttely klo 15.30 alkaen.

#### Torstai 4.2.

- N 100 m VU  
M 100 m RU  
N 200 m SU  
M 400 m VU  
M 200 m PU  
N 800 m VU  
N 200 m SKU  
M 50 m SU  
N 50 m PU  
Tauko 10 min.  
M 4x200 m VUV

#### Perjantai 5.2.

- M 100 m VU  
N 100 m RU  
M 200 m SU  
N 400 m VU  
N 200 m PU  
M 800 m VU  
M 200 m SKU  
N 50 m SU  
M 50 m PU  
Tauko 10 min.  
N 4x200 m VUV

#### Lauantai 6.2.

- N 100 m SKU  
M 100 m PU  
N 100 m SU  
M 400 m SKU  
N 1500 m VU  
M 200 m VU  
N 200 m RU  
M 50 m RU  
N 50 m VU  
Tauko 10 min.  
M 4x100 m VUV  
N 4x100 m SKUV

#### Sunnuntai 7.2.

- M 100 m SKU  
N 100 m PU  
M 100 m SU  
N 400 m SKU  
M 1500 m VU  
N 200 m VU  
M 200 m RU  
N 50 m RU  
M 50 m VU  
Tauko 10 min.  
N 4x100 m VUV  
M 4x100 m SKUV

**ILMOITTAUTUMISET** 25.1.2010 mennessä OCTOon. Kilpailulisenssi tulee olla lunastettuna 14 vuorokautta ennen kilpailujen alkua. Jälki-ilmoittautuminen ei ole mahdollista. Ratajärjestyksen laadinnassa huomioidaan Suomen Uimaliiton hyväksymällä tavalla tehty hyvitys 50 m radalla uiduille ajoille.

**OSANOTTOMAKSU** 11 €/startti maksetaan ilmoittautumisen yhteydessä Seurayhtymän tilille Nordea 227518-1473.

**PERUUTUKSET** ovat maksuttomia 25.1.2010 asti. Ilmoittautumisajan jälkeen peruutusmaksu on kolminkertainen starttimaksu (lääkärintodistuksella ilmainen). Sakkomaksu peruuttamattomasta poisjäännistä on yhdeksänkertainen starttimaksu.

**OSANOTTO-OIKEUS** on uimareilla, jotka täyttävät Suomen Uimaliiton mestaruuskilpailujen säännöt ja ovat saavuttaneet tulosrajan **1.1.2009-25.1.2010** välisenä aikana. Viestijoukkueiden ilmoittautuminen sääntöjen 17§ kohdan 6.2 mukaan.

## RUOKAILU

Uimahallin kahvio puh 03-2535450, varaathan ruokailusi etukäteen.

## MAJOITUS

Varaukset suoraan hotelleista tunnuksella "UINTI2010"

### Holiday Inn Tampere

63 € / yhden hengen huone/ vrk

72 € / kahden hengen huone/ vrk

Puh (03) 245 5111, sähköposti: [tampere.holidayinn@restel.fi](mailto:tampere.holidayinn@restel.fi)



### Cumulus Koskikatu

63 € / yhden hengen huone/ vrk

72 € / kahden hengen huone/ vrk

Puh (03) 242 4111, sähköposti: [koskikatu.cumulus@restel.fi](mailto:koskikatu.cumulus@restel.fi)



## TIEDUSTELUT

Ilmoittautumiset (Uimaliitto): Riku Riikonen, [riku.riikonen@uimaliitto.fi](mailto:riku.riikonen@uimaliitto.fi) / 044 5490 366

Järjestävät seurat (Seurayhtymä): Jussi-Pekka Kilpeläinen 044 540 9960

## TERVETULOA TAMPEREELLE!

### AIKARAJAT

Naiset			Miehet	
25 m	50 m		25 m	50 m
29,29	30,29	50 m VU	25,69	26,69
1.03,09	1.05,09	100 m VU	56,59	58,59
2.17,09	2.21,09	200 m VU	2.05,09	2.09,09
4.52,09	5.00,09	400 m VU	4.28,09	4.36,09
10.00,09	10.16,09	800 m VU	9.33,00	9.49,00
19.07,00	19.37,00	1500 m VU	18.00,09	18.30,09
33,59	34,59	50 m SU	30,59	31,59
1.14,59	1.16,59	100 m SU	1.07,09	1.09,09
2.39,09	2.43,09	200 m SU	2.26,09	2.30,09
37,09	38,59	50 m RU	33,09	34,59
1.22,59	1.25,59	100 m RU	1.13,09	1.16,09
2.56,09	3.02,09	200 m RU	2.40,09	2.46,09
31,29	32,29	50 m PU	28,09	29,09
1.12,09	1.14,09	100 m PU	1.02,09	1.04,09
2.42,09	2.46,09	200 m PU	2.23,09	2.27,09
1.13,09		100 m SKU	1.06,09	
2.37,09	2.42,09	200 m SKU	2.23,09	2.28,09
5.35,09	5.45,09	400 m SKU	5.07,09	5.17,09
4.24,09	4.32,09	4x100 m VUV	4.06,09	4.14,09
10.04,09	10,20,09	4x200 m VUV	9.08,09	9.24,09
5.16,09	5.21,09	4x100 m SKUV	4.43,59	4.48,09