

Så här går det till att tävla .....

**LASS**

**L I N K Ö P I N G**

# Tävlingskalender

- Inför varje nytt år bestäms en tävlingskalender som publiceras på LASS hemsida.
- Efterhand som tävlingsinbjudningar strömmar in läggs dessa upp på hemsidan under resp. tävling.

# Simiadengrupper

- Simiadenansvarig lämnar ut anmälninglista inför varje termin.
- Grupptränare och simiadenansvarig går, inför varje tävling, igenom vilka grenar som ska simmas.
- Varje tränare anmäler till tävling.

# Simiadensimmare deltar i tävlingar inom Östergötland

## Undantag:

- **NUSS**, där deltar man om man kommer med i tre grenar eller fler.
- **Länstrofén och Vårsimiaden region**, kvalificerar man sig till dessa tävlingar deltar man oavsett antal grenar.
- **Övernattningstävling**, en per år. (Våren)



# Elit- J-elit- och sumsingrupper

- Dessa grupper följer den uppgjorda tävlingskalendern.
- Resp. tränare går igenom med simmarna vad som ska simmas och gör sedan anmälan.

# Tävlings-PM

- Sätts samman när deltagarlista presenterats.
- Redogör för vilka simmare som ska delta och vad dessa ska simma. Ibland även förslag till laguppställningar.
- Talar om hur transporten går till, vad som gäller ang. mat och ev. övernattnig.
- Namn på ansvariga tränare/ledare och deras telefonnummer om man behöver fråga något.

# När vi tävlar:

- Vi åker dit som ett lag och vi åker hem som ett lag.

## Undantag:

- Vid de tävlingar där simmarens föräldrar svarar för transporten ska man alltid stanna kvar hela det pass man deltar i.
- Vid flerdagarstävlingar, typ, SM/JSM och Sum-sim, bestämmer ansv. tränare tillsammans med berörd simmare hur detta ska hanteras.



# Klädkod

- När vi åker gemensamt till och från tävlingar ska man ha LASS-tröja på. Under själva tävlingen är det enbart LASS-kläder som gäller.
- På prisutdelningar ska LASS-klädsel bäras.