



Mellansvenska Simförbundet i samarbete
med Harnäs Skutskär Simsällskap

INBJUDER
till

**Senior DM och Junior DM
25 m
DM Parasim 25m**

19-20 oktober 2024

Fjärran Höjderbadet, Gävle

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

MELLANSVENSKA SIMFÖRBUNDET

Harnäs Skutskärs Simsällskap



- Plats:** Fjärran Höjderbadet, Gävle
- Antal banor:** 8 x 25 meter
- Tävlingsdatum:** Lördag den 19 oktober och söndag den 20 oktober
- Tävlingstider:**
- | <u>Pass</u> | <u>Dag</u> | <u>Insim</u> | <u>Tävlingsstart</u> |
|-------------|------------|--------------|----------------------|
| 1 | Lördag | 08:30-09:50 | 10:00 |
| 2 | Lördag | 14:30-15:50 | 16:00 |
| 3 | Söndag | 07:30-08:50 | 09:00 |
| 4 | Söndag | 13:30-14:50 | 15:00 |
- Tävlingsledare:** Meddelas senare
- Tävlingsbestämmelser:** Samtliga grenar genomförs med direktfinaler vid både de individuella grenarna och lagkapperna, Distriktsmästare koras vid samtliga individuella DM grenar och JDM grenar, Distriktsmästare för lagkapper koras enbart vid DM grenar. I övrigt gäller SSF:s gällande tävlingsbestämmelser.
- Grenordning:** Se bilaga 1
- Deltagare:**
- JDM**
Flickor och pojkar som är 13-19 år (födda 2005-2011)
- DM**
Damer och herrar som är 13 år och äldre (födda 2011 och tidigare)
- Kvalperiod:** 2022-01-01 – 2024-10-03
- Kvaltider:** *Se Bilaga 2 (Gemensamma kvaltider för Seniorer och Juniorer)*
- Inför DM 25m 2024 släpper vi på kravet att man ska ha klarat en kvaltid och inför heatbegränsningar i stället. Om vi behöver heatbegränsa ska de som klarat gällande kvaltider garanteras att få starta.
- Anmälan:** Anmälan skall göras via TEMPUS anmälningsmodul - www.tempusanmalan.se .
- Senaste anmälningsdag fredag den 4 oktober.
- Alla frågor gällande anmälan görs till Sven-Åke Gustafsson
Mail: tavling.mssf@vstmidrotten.se eller svenake.gustafsson@telia.com tel: 070-511 67 92



Para DM

Para-DM kommer att avgöras i samtliga grenar upp till 400m.
(Se Grenordning)

Samtliga Parasimmare simmare tävlar tillsammans, tiderna jämförs per klass och omvandlas till WPS poäng och resultatlistan fastställs sedan utifrån WPS-poäng.

För Parasimmare finns inga kvaltider men anmälningstiderna måste vara gjorda inom kvalperiod 2022-01-01 – 2024-10-04.

Det måste finnas minst två Para-deltagare i en gren för att en segrare ska koras.

4 simmare i en gren delas guld, silver och bronsmedaljer ut.
3 simmare i en gren delas guld och silvermedaljer ut.
2 simmare i en gren delas guldmedalj ut.
1 simmare i en gren delas inga medaljer ut.

Startavgift:

80 kr per individuell start samt **100 kr** per lagkappsstart.
Startavgiften faktureras i efterskott av Harnäs-Skutskärs SS.

Efteranmälan:

Vi tar emot efteranmälningar mot förhöjd startavgift 100 kr för individuell och 150 kr för lagkappslag.
Efteranmälningar kan göras, i mån av plats, senast torsdagen den 17 oktober kl. 12.00. Efteranmälda seedas in sist i grenen.

Efteranmälda anmälningstider skall finnas i Tempus och vara uppnådda under kvalperioden.

Startlista:

Startlista kommer att finnas på **Swimify**, Harnäs Skutskärs Simsällskaps och Mellansvenska Simförbundets hemsida.

Laguppställningar:

Laguppställningar skall registreras i Swimify Coach **senast 1 timme före respektive pass början.**

Strykningar:

Strykningar ska registreras i Swimify Coach absolut senast 1 timme innan start för respektive pass!
Vid för sent inlämnad strykning uttages en straffavgift på 300 kr per individuell start, 400 kr per lagstart.

Swimify Coach:

Swimify Coach kommer att användas där Ni ska registrera Era strykningar och lämna Era laguppställningar.



- Resultat:** Resultaten anslås i simhallen efterhand.
Under tävlingen läggs även resultaten ut kontinuerligt på Swimify.
- Poängberäkning:** Individuella grenar:
42, 33, 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6, 3.
Lagkappsgrenar:
84, 66, 60, 54, 48, 42, 36, 30, 24, 18, 12, 6.
- Prisutdelning:** Priser till de 3 främsta i varje gren samt till de 3 främsta lagkappslagen utdelas från Mellansvenska Simförbundet.

Bästa DM-klubb totalt (50m och 25m) utses direkt efter tävlingarna med ett uppsatt pris av MSSF.
- Pass 1:**
- | | |
|-----------|----------------------|
| Gren 1-5 | Direkt efter gren 5 |
| Gren 6-10 | Direkt efter gren 10 |
| Gren 11 | Direkt efter gren 11 |
- Pass 2:**
- | | |
|------------|----------------------|
| Gren 12-15 | Direkt efter gren 15 |
| Gren 16-19 | Direkt efter gren 19 |
| Gren 20-21 | Direkt efter gren 21 |
| Gren 22-23 | Direkt efter gren 23 |
- Pass 3:**
- | | |
|------------|----------------------|
| Gren 24-28 | Direkt efter gren 28 |
| Gren 29-33 | Direkt efter gren 33 |
| Gren 34 | Direkt efter gren 34 |
- Pass 4:**
- | | |
|------------|----------------------|
| Gren 35-38 | Direkt efter gren 38 |
| Gren 39-42 | Direkt efter gren 42 |
| Gren 43-44 | Direkt efter gren 44 |
| Gren 45-46 | Direkt efter gren 46 |
- Klubbmack:** Ett namngivet informationsfack för varje klubb kommer att finnas vid entrén.
Under tävlingens gång läggs allt klubbmaterial i klubbmacken.
- Heatlistor:** Klubbarna får heatlistor i klubbmacken.
- Avsimning:** Kommer att vara möjlig i intilliggande undervisningsbassäng samt i äventyrsbadet "Oasen".
- Parkering:** Finns i anslutning till anläggningen och betalas via app och skyltar på plats.
- Försäljning:** Anläggningens café kommer att hålla öppet under tävlingen.

**Matbeställning:**

Lunch erbjuds lördag och söndag på Restaurang Kompassen (2 min promenad från badet). Kostnaden är 135 kr och faktureras i efterhand. Antal luncher per dag och eventuell specialkost anmäls senast 6:e okt via <https://forms.gle/nbUVdKg7kqSfhxfv9>

Observera att vi önskar att föreningen gör en gemensam beställning via länken ovan.

Övriga ytor för aktiva:

Anläggningens idrottshall är tillgänglig för de aktiva under hela tävlingen. Där finns plats för alla föreningar att förvara tillhörigheter, värma upp och varva ner mellan lopp och pass.

Boende:

Det finns ett flertal hotell att välja mellan i centrala Gävle.

The Dome multisportcenter (ca 2 km från simhallen) erbjuder vandrarhemsboende i våningssängar i sovsal för grupper på minst 10 personer. Priset är då 295 kr/person och natt. Frukost och/eller middag kan beställas mot ett tillägg. Sänglinne behöver tas med. Bokning sker via jesper@thedome.se

Funktionärer:

Mer information om behovet av gästande funktionärer kommer i PM. Vet ni redan nu att ni kan ställa upp tar vi gärna emot hjälp! Vi tar gärna emot hjälp av deltagande föreningar. Kontakta då kansli@hss.nu

Ledarmöte:

Tid och plats meddelas i PM.

Tävlingsfrågor: Mellansvenska Simförbundet, Sven-Åke Gustafsson, Mobiltele: 070-5116792,
tavling.mssf@vstmidrotten.se

GRENORDNING

JDM 25m och DM 25m

Gren	Lördag Pass 1		Gren	Söndag Pass 3	
	Insim: 08.30-09.50 Start: 10.00			Insim: 07.30-08.50 Start: 09.00	
1	4x50 frisim	Damer	24	4x50 frisim	Herrar
2	200 frisim *	Herrar	25	200 frisim *	Damer
3	400 medley *	Damer	26	400 medley *	Herrar
4	100 fjärilsim *	Herrar	27	100 fjärilsim *	Damer
5	100 frisim *	Damer	28	100 frisim *	Herrar
6	50 ryggsim *	Herrar	29	50 ryggsim *	Damer
7	200 bröstsim *	Damer	30	200 bröstsim *	Herrar
8	200 medley *	Herrar	31	200 medley *	Damer
9	50 fjärilsim *	Damer	32	50 fjärilsim *	Herrar
10	1500 frisim	Herrar	33	1500 frisim	Damer
11	4x200 frisim	Damer	34	4x200 frisim	Herrar
Gren	Lördag Pass 2		Gren	Söndag Pass 4	
	Insim: 14.30-15.50 Start: 16.00			Insim: 13.30-14.50 Start: 15.00	
12	4x50 medley	Herrar	35	4x50 medley	Damer
13	50 frisim *	Damer	36	50 frisim *	Herrar
14	100 ryggsim *	Herrar	37	100 ryggsim *	Damer
15	200 fjärilsim *	Damer	38	200 fjärilsim *	Herrar
16	400 frisim *	Herrar	39	400 frisim *	Damer
17	100 bröstsim *	Damer	40	100 bröstsim *	Herrar
18	100 medley *	Herrar	41	100 medley *	Damer
19	200 ryggsim *	Damer	42	200 ryggsim *	Herrar
20	50 bröstsim *	Herrar	43	50 bröstsim *	Damer
21	800 frisim	Damer	44	800 frisim	Herrar
22	4x100 frisim	Herrar	45	4x100 frisim	Damer
23	4x100 medley	Damer	46	4x100 medley	Herrar

Förklaring: Grenar med * är även Para-DM



Bilaga 2

Kvalperiod

Kvalificeringsperioden pågår 2022-01-01 – 2024-10-04

Kvaltider DM/JDM 25m och DM/JDM 50m 2021-2024:

<u>HERRAR:</u>			<u>DAMER:</u>		
Distans:	25m:	50m:	Distans:	25m:	50m:
50m Frisim	25.72	26.91	50m Frisim	28.35	29.25
100m Frisim	56.36	58.76	100m Frisim	1:01.69	1:03.58
200m Frisim	2:06.09	2:10.76	200m Frisim	2:14.88	2:20.24
400m Frisim	4:32.71	4:46.08	400m Frisim	4:46.04	4:59.49
800m Frisim	9:45.66	10:16.55	800m Frisim	9:59.55	10:28.51
1500m Frisim	18:52.20	22:03.54	1500m Frisim	19:52.21	21:37.25
50m Bröstsims	33.15	34.67	50m Bröstsims	35.98	37.19
100m Bröstsims	1:13.05	1:16.08	100m Bröstsims	1:18.09	1:21.41
200m Bröstsims	2:41.68	2:52.29	200m Bröstsims	2:50.33	2:57.87
50m Ryggsims	30.30	32.37	50m Ryggsims	32.80	34.03
100m Ryggsims	1:05.68	1:10.36	100m Ryggsims	1:09.79	1:13.51
200m Ryggsims	2:24.61	2:34.14	200m Ryggsims	2:31.58	2:38.88
50m Fjärilsims	28.05	29.02	50m Fjärilsims	30.72	31.41
100m Fjärilsims	1:03.48	1:06.41	100m Fjärilsims	1:09.26	1:12.13
200m Fjärilsims	2:33.05	2:47.18	200m Fjärilsims	2:44.76	2:55.42
100m Medley	1:05.43	-----	100m Medley	1:10.54	-----
200m Medley	2:22.82	2:29.30	200m Medley	2:32.52	2:38.72
400m Medley	5:15.01	5:32.93	400m Medley	5:30.56	5:45.73

Lagkapp samma för damer och herrar:

4x50 frisim och medley, 4x100 frisim och medley, 4x200 frisim simmas i max 3 heat