

**DM och JDM i 50 m 2013**

***Falu Simsällskap i samarbete med Mellanssvenska Simförbundet inbjuder samtliga föreningar i Mellansvenskadistriktet.  
  
Sista chansen för kval till SumSim (20120501-20130611).***

**Plats:** Lugnet, Falun.

**Antal banor:** 8 x 50 meter

**Tävlingsdatum:** Lördag-Söndag den 8-9 juni 2013.

**Tävlingstider:** Pass 1: Klockan 10.00 (Insimning 08.30-09.50)

Pass 2: Klockan 16.00 (Insimning 14.30-15.50)  
 Pass 3: klockan 09.00 (Insimning 07.30-08.50)  
 Pass 4: klockan 15.00 (Insimning 13.30-14.50)

**Tävlingsbestämmelser:** Samtliga grenar genomförs i 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.

Provstart skall göras före tävlingens start.

I övrigt gäller Svenska Simförbundets tävlingsbestämmelser.

**Anmälan:** Anmälan skall vara registrerad i OCTO senast **fredagen den   
24 Maj 2013**. Inget annat sätt att anmäla på är möjligt.

**Startavgift: 55kr/individuell start och 80kr/lagstart**Startavgiften faktureras av Falu simsällskap

**Kvalperiod:** Första dagen för motsvarande mästerskap året innan fram till 14 dagar innan första tävlingsdagen för mästerskapet. (2012-05-25 – 2013-05-24)

Simmare som har uppnått kvaltid på en distans äger rätt att starta

i grenar där inte kvaltid har uppnåtts i mån av plats.

**Kvaltider:** Se bilaga 2 (DM) samt bilaga 3 (JDM)

**Efteranmälan:** Efteranmälan registreras i OCTO senast torsdag den 6 juni   
klockan 12.00. Inget annat sätt att efteranmäla på är möjligt.   
 **110kr/individuell start och 160kr/lagstart**Startavgiften faktureras av Falu simsällskap  
  
Efteranmälda simmare seedas in efter anmälningstid.

**Lagkapp:** Laguppställning **skall** lämnas till sekretariatet senast en (1) timme före tävlingspassets början.

**Strykningar:** Strykningar av simmare skall ske senast en (1) timme före

Pass 1 och 3 samt för pass 2 och pass 4 senast 30 min efter att pass 1 och pass 3 avslutats.  
Strykningar lämnas på strykningslistor med uppgivandet av simmarens unika ID-nr, namn, förening samt gren.

**Grenordning:** Se bilaga nr. 1.

**Priser:** Medaljer till de 3 främsta i varje individuell gren (DM & JDM)samt till de 3 främsta lagkappslagen (DM).

**Logi & Mat: First hotell Grand** – centrala Falun  
  
Enkelrum 800 kr ink frukost  
Dubbelrum 1000 kr ink frukost  
Trippelrum 1300 kr ink frukost

Bokas på 023-794 880 eller [grand.falun@firsthotels.se](mailto:grand.falun@firsthotels.se). Uppge vid bokning: ”DM/JDM”.  
Erbjudande om mat kommer, när det är klart kommer information läggas i filarkivet på Livetiming.  
 **Scandic** **hotell** Lugnet– gång avstånd till tävlingsanläggningen  
  
350kr per bädd i delat rum/natt  
700 kr för enkelrum/natt  
Priserna är inkl. frukost och moms.  
  
Erbjuder också sportmiddag (Husmanbuffé inkl. måltidsdryck) under kvällarna 7/6 och 8/6 2013.   
Barn upp till 13 år: 99:-/person och från 13 år: 119:-/person.  
Måltiderna bokas föreningsvis senast 7 dagar innan ankomst. (Om föräldrarna skall äta samma mat, men vill betala själva så går detta bra. Men att man gör bokningen föreningsvis)   
Vi har även restaurangen öppen med vanlig kvällsmeny A la carte.   
  
Bokas på 023-669 22 00, välj bokningen. Uppge vid bokning: ”DM i Falun, Falu SS”.

**Lugnet Camping** – gång avstånd till tävlingsanläggning  
  
980 kr per stuga & dygn   
Stugbyn består av 10 parstugor där varje lägenhet är 32 m2 och utrustad med 5 bäddar, pentry, dusch/WC, TV, kylskåp, mikrovågsugn, torkskåp och skidförråd   
  
Bokas på 023-654 00.

**Mat:** I samarbete med Lugnets Restaurang så erbjuds lunch- och middagsbuffé. I måltiden ingår även sallad, bröd och vatten. Kostnaden är 85 kr per måltid. Buffén består av lasagne och fyra husmanskosträtter. Någon rätt är alltid laktosfri. Är man allergisk så pratar man bara med köket, allt kan ordnas. Önskas vegetarisk eller specialkost så skall man meddela det vid beställningen.

**Boka** senast **2 juni** ([lundqvist.maria@telia.com](mailto:lundqvist.maria@telia.com)).

Det går också beställa matlådor att äta på bussen. Kostnaden är 65 kr plus dryckeskostnad.

Beställs direkt från restaurangen ([markus@lugnetfalun.se](mailto:markus@lugnetfalun.se)).

Restaurangen kan även ordna frukost om önskemål finns.

**Funktionärer:** Vi tar gärna emot funktionärs hjälp från Deltagande föreningar.

**Livetiming:** Tävlingen kommer att kunna följas genom Livetiming.

**Upplysningar:** Anmälningar: Sven-Åke Gustafsson

Mail: [svenake.gustafsson@telia.com](mailto:svenake.gustafsson@telia.com)

Mobiltele: 070-511 67 92

**HJÄRTLIGT VÄLKOMNA.**

****

**Bilaga nr. 1**

**GRENORDNING**

**JDM/DM 50 m**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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** | 200 medley | Herrar |  | **21** | 200 medley | Damer |
| **2** | 800 frisim | Damer |  | **22** | 800 frisim | Herrar |
| **3** | 50 frisim | Herrar |  | **23** | 50 ryggsim | Damer |
| **4** | 50 frisim | Damer |  | **24** | 50 ryggsim | Herrar |
| **5** | 200 bröstsim | Herrar |  | **25** | 200 frisim | Damer |
| **6** | 200 bröstsim | Damer |  | **26** | 200 frisim | Herrar |
| **7** | 100 fjärilsim | Herrar |  | **27** | 100 bröstsim | Damer |
| **8** | 100 fjärilsim | Damer |  | **28** | 100 bröstsim | Herrar |
| **9** | 400 frisim | Herrar |  | **29** | 400 frisim | Damer |
| **10** | 4x200 frisim | Damer |  | **30** | 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** | |
| **11** | 400 medley | Damer |  | **31** | 400 medley | Herrar |
| **12** | 50 fjärilsim | Herrar |  | **32** | 50 bröstsim | Damer |
| **13** | 50 fjärilsim | Damer |  | **33** | 50 bröstsim | Herrar |
| **14** | 200 ryggsim | Herrar |  | **34** | 200 fjärilsim | Damer |
| **15** | 200 ryggsim | Damer |  | **35** | 200 fjärilsim | Herrar |
| **16** | 100 frisim | Herrar |  | **36** | 100 ryggsim | Damer |
| **17** | 100 frisim | Damer |  | **37** | 100 ryggsim | Herrar |
| **18** | 1500 frisim | Herrar |  | **38** | 1500 frisim | Damer |
| **19** | 4x100 medley | Damer |  | **39** | 4x100 frisim | Herrar |
| **20** | 4x100 medley | Herrar |  | **40** | 4x100 frisim | Damer |

**Bilaga nr 2.**

***Kvaltider DM 25m och DM 50m***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Herrar** | **25m** | **50m** |  | **Damer** | **25m** | **50m** |
| 50m frisim | 00:26,31 | 00:26,99 |  | 50m frisim | 00:29,23 | 00:29,70 |
| 100m frisim | 00:58,31 | 00:59,99 |  | 100m frisim | 01:03,84 | 01:05,18 |
| 200m frisim | 02:11,29 | 02:14,27 |  | 200m frisim | 02:20,98 | 02:23,51 |
| 400m frisim | 04:47,88 | 04:53,79 |  | 400m frisim | 04:58,65 | 04:63,53 |
| 800m frisim | Max 3 heat | Max 3 heat |  | 800m frisim | Max 3 heat | Max 3 heat |
| 1500m frisim | Max 3 heat | Max 3 heat |  | 1500m frisim | Max 3 heat | Max 3 heat |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 50m bröst | 00:34,40 | 00:35,31 |  | 50m bröst | 00:38,07 | 00:38,97 |
| 100m bröst | 01:16,28 | 01:18,52 |  | 100m bröst | 01:22,74 | 01:24,54 |
| 200m bröst | 02:52,35 | 02:57,03 |  | 200m bröst | 03:02,74 | 03:06,64 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 50m rygg | 00:31,86 | 00:33,51 |  | 50m rygg | 00:34,87 | 00:36,30 |
| 100m rygg | 01:09,27 | 01:12,54 |  | 100m rygg | 01:15,13 | 01:17,41 |
| 200m rygg | 02:38,59 | 02:44,24 |  | 200m rygg | 02:42,96 | 02:47,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 50m fjäril | 00:29,27 | 00:29,93 |  | 50m fjäril | 00:32,38 | 00:32,64 |
| 100m fjäril | 01:08,66 | 01:10,02 |  | 100m fjäril | 01:14,01 | 01:14,58 |
| 200m fjäril | 03:27,45 | 03:30,68 |  | 200m fjäril | 03:59,86 | 04:01,01 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 100m medley | 01:07,94 | --------- |  | 100m medley | 01:13,80 | --------- |
| 200m medley | 02:29,64 | 02:33,72 |  | 200m medley | 02:39,41 | 02:42,41 |
| 400m medley | Max 3 heat | Max 3 heat |  | 400m medley | Max 3 heat | Max 3 heat |
|  |  |  |  |  |  |  |
| **Lagkapp Herrar** | **25m** | **50m** |  | **Lagkapp Damer** | **25m** | **50m** |
| 4X50m frisim DM25 | Max 3 heat | Max 3 heat |  | 4X50m frisim DM25 | Max 3 heat | Max 3 heat |
| 4X100m frisim | Max 3 heat | Max 3 heat |  | 4X100m frisim | Max 3 heat | Max 3 heat |
| 4X200m frisim | Max 3 heat | Max 3 heat |  | 4X200m frisim | Max 3 heat | Max 3 heat |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 4X50m medley DM25 | Max 3 heat | Max 3 heat |  | 4X50m medley DM25 | Max 3 heat | Max 3 heat |
| 4X100m medley | Max 3 heat | Max 3 heat |  | 4X100m medley | Max 3 heat | Max 3 heat |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 25 m Kvaltider: 50:e tid 50/100, 50:e 200, 50:e 400, max heat på 400 medley och 800/1500 | | | | | | |
| 50 m Kvaltider: 25 m + SSF Omräkningsfaktor, max heat på 400 medley och 800/1500 | | | | | | |
| OCTO: 2010-01-01 – 2011-12-31 | | | | | | |

**Bilaga 3.**

***Kvaltider JDM25 och JDM50***

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Herrar** | **25m** | **50m** |  | **Damer** | **25m** | **50m** |
| 50m frisim | 00:26,79 | 00:27,47 |  | 50m frisim | 00:29,39 | 00:29,86 |
| 100m frisim | 00:58,76 | 01:00,44 |  | 100m frisim | 01:04,09 | 01:05,43 |
| 200m frisim | 02:11,63 | 02:14,61 |  | 200m frisim | 02:21,04 | 02:23,57 |
| 400m frisim | 04:49,20 | 04:55,11 |  | 400m frisim | 04:58,67 | 05:03,55 |
| 800m frisim | Max 3 heat | Max 3 heat |  | 800m frisim | Max 3 heat | Max 3 heat |
| 1500m frisim | Max 3 heat | Max 3 heat |  | 1500m frisim | Max 3 heat | Max 3 heat |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 50m bröst | 00:35,35 | 00:36,26 |  | 50m bröst | 00:38,35 | 00:39,25 |
| 100m bröst | 01:18,24 | 01:20,48 |  | 100m bröst | 01:23,17 | 01:24,97 |
| 200m bröst | 02:56,11 | 03:00,79 |  | 200m bröst | 03:03,46 | 03:07,36 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 50m rygg | 00:32,16 | 00:33,81 |  | 50m rygg | 00:34,92 | 00:36,35 |
| 100m rygg | 01:10,03 | 01:13,30 |  | 100m rygg | 01:15,13 | 01:17,41 |
| 200m rygg | 02:49,60 | 02:55,25 |  | 200m rygg | 02:42,96 | 02:47,03 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 50m fjäril | 00:29,47 | 00:30,13 |  | 50m fjäril | 00:32,43 | 00:32,69 |
| 100m fjäril | 01:09,35 | 01:10,71 |  | 100m fjäril | 01:14,50 | 01:15,07 |
| 200m fjäril | 03:40,01 | 03:43,24 |  | 200m fjäril | 03:59,86 | 04:01,10 |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 100m medley | 01:08,61 | --------- |  | 100m medley | 01:13,88 | --------- |
| 200m medley | 02:31,34 | 02:35,42 |  | 200m medley | 02:39,79 | 02:40,03 |
| 400m medley | Max 3 heat | Max 3 heat |  | 400m medley | Max 3 heat | Max 3 heat |

|  |
| --- |
| 25 m Kvaltider: 50:e tid 50/100, 50:e 200, 50:e 400, max heat på 400 medley och 800/1500 |
| 50 m Kvaltider: 25 m + SSF Omräkningsfaktor, max heat på 400 medley och 800/1500 |
| OCTO: 2010-10-01 – 2011-12-31 |