



Mellansvenska Simförbundet i samarbete  
med Harnäs Skutskärs Simsällskap

INBJUDER  
till

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

21-22 oktober 2023

Fjärran Höjderbadet, Gävle

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

MELLANSVENSKA SIMFÖRBUNDET

Harnäs Skutskärs Simsällskap



**Plats:** Fjärran Höjderbadet, Gävle

**Antal banor:** 8 x 25 meter

**Tävlingsdatum:** Lördag den 21 oktober och söndag den 22 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:** Anders Wiman, Västerås

**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 2004-2010)

**DM**  
Damer och herrar som är 13 år och äldre (födda 2010 och tidigare)

**Kvalperiod:** 2021-01-01 – 2023-10-05

**Kvaltider:** *Se Bilaga 2 (Gemensamma kvaltider för Seniorer och Juniorer)*

Inför DM 25m 2023 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](http://www.tempusanmalan.se) .

Senaste anmälningsdag fredag den 6 oktober.

Alla frågor gällande anmälan görs till Sven-Åke Gustafsson  
Mail: [tavling.mssf@vstmidrotten.se](mailto:tavling.mssf@vstmidrotten.se) eller [svenake.gustafsson@telia.com](mailto: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 anmälnings-tiderna måste vara gjorda inom kvalperiod 2021-01-01 – 2023-10-05.

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 brons medaljer ut.  
3 simmare i en gren delas guld och silver medaljer ut.  
2 simmare i en gren delas guld medalj 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 19 oktober kl. 12.00. Efteranmälda seedas in sist i grenen.

**Efteranmälda anmälingstider skall finnas i Tempus och vara uppnådda under kvalperioden.**

## Startlista:

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

## Laguppställningar:

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

## Strykningar:

Strykningar ska registreras i Tränarappen 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.

## Tränarappen:

Tränarappen 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 via [www.livetiming.se](http://www.livetiming.se)
- 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 Tävlingsbyrån.  
Under tävlingens gång läggs allt klubbmaterial i klubbmacken.
- Heatlistor:** Klubbarna får heatlistor i klubbmacken.
- Avsimning:** Kommer att vara möjlig i intilliggande undervisningsbassäng.
- Parkering:** Finns i anslutning till anläggningen och betalas via Parkster app.
- 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 130 kr och faktureras i efterhand. Antal luncher per dag och eventuell specialkost anmäls senast 6:e okt till [kansli@hss.nu](mailto:kansli@hss.nu).

Föreningar som önskar kan också förbeställa varma matlådor till lördag kväll. Dessa lämnas ut när tävlingen avslutas och kan ätas i anslutning till simhallen. Pris för dessa är 85 kr.

**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. Några exempel som erbjuder rabatt är:

Best Western Hotell City erbjuder rabatt vid bokning senast 19:e sept. Bokning sker via [reception@hotelcity.nu](mailto:reception@hotelcity.nu) eller 026-612600. Uppge bokningskod DM2023.

Elite Grand erbjuder 16% rabatt på ordinarie priser genom att uppge bokningskoden PROFORYOU på hemsidan.

Scandic har ett centralt hotell och ett nära E16. De erbjuder idrottspriser vid gruppbokningar. Gruppbokning görs enligt instruktion på deras hemsida.

**Funktionärer:**

Vi kommer att begära in ett antal funktionärer/förening mer information om detta kommer så snart som möjligt. Räkna med ungefär samma upplägg som på DM/JDM 50m i Eskilstuna.

**Ledarmöte:**

Tid och plats meddelas i PM.

Tävlingsfrågor: Mellansvenska Simförbundet, Sven-Åke Gustafsson, Mobiltele: 070-5116792, [tavling.mssf@vstmidrotten.se](mailto: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 2021-01-01 – 2023-10-05

### 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