



PM.

DM/JDM 2015

6 – 7 Juni
TOBISVIKSBADET
Simrishamn

Arrangör:

Ystads Simsällskap / Österlensim
I samarbete med Skånesim



Österlensim i samarbete med Ystads Simsällskap och Skåne Sim hälsar er välkomna till DM/JDM.

TÄVLINGSPLATS:

Tobisviksbadet, Simrishamn
Utomhusbassäng 50 m x 8 banor / 2,5 m
Eltidtagning. Omega System.

TÄVLINGSTIDER:

Lördag 6/6 insim 08.00 - 09.30, start 10.00
insim 14.30 - 15.50, start 16.00

Söndag 7/6 insim 08.00 – 09.45, start 10.00
insim 14.30 – 15.50, start 16.00

LEDARMÖTE:

Lördagen den 6 juni kl 08.30. Plats: Funktionärstältet.
En tränare från respektive klubb inbjuds att närvara vid mötet.
Tävlingsledare: Jonas Åström

INVIGNING:

Invigning på lördagen kl. 09.45, Nationalsång, invigningstal av
Karl-Erik Olsson Kommunalråd i Simrishamns Kommun.

TÄVLINGSGRENAR:

| | |
|-----------|--|
| Frisim | 50, 100, 200, 400, 800, 1500 |
| Ryggsim | 50, 100, 200 |
| Bröstsим | 50, 100, 200 |
| Fjärilsim | 50, 100, 200 |
| Medley | 200, 400 |
| Lagkapper | 4x100 Frisim, 4x200 Frisim, 4x100 Medley |

Grenordning finns på sidan 5 i detta dokument.
I varje gren är det en heat begränsning till fem heat.
Finns där fler kvalade simmare öppnar detta upp för fler heat.

PRISER:

De tre första i varje gren får pris. (Distriktets simmare, Skåne-Blekinge)
Prestationspris till bästa herr/dam enligt FINA:s poängtabell.

PRISUTDELNING:

Sker med två grenars förskjutning. Samling sker vid avsimningsbassängen.

ANMÄLAN:

Skall vara oss tillhanda senast 22 maj.
Anmälan görs via OCTO.

EFTERANMÄLAN:

Sker i mån av plats förutsatt att simmaren är kvalad enligt kvalperioden,
fram tills klockan 12.00 den 5 juni med godkännande från tävlingsledaren.
Det blir den ordinarie startavgiften på 60 kr
med ett tillägg på 100 kr.(160kr)
Skickas till kansli@ystadsim.se

KVALPERIOD:

2014-05-01 2015-05-22.

AVSIMNING:

Sker i anvisad bassäng i anslutning till tävlingsbassängen.
Bassängen är endast avsedd för deltagande simmare.

EXTRALOPP:

Kommer att erbjudas efter förmiddagspassen.
1 heat damer och 1 heat herrar max 200 meter. 100 kr/start

STRYKNINGAR:

Kan göras via e-mail t.o.m. den 4 juni 24.00. När det gäller första passet på lördagen skall strykningarna vara inne senast 20.00 på fredagen den 5 juni därefter en ½ timme efter föregående tävlingspass på Tobisviksbadet. Laguppställning lämnas in i sekretariatet senast en 1 timme före resp. tävlingspass. Strykningar på dm@ystadsim.se

STARTLISTA:

Startlistan kommer att skickas ut per mail samt att publiceras på Livetiming

HEATLISTOR:

Heatlistor till tränarna finns i klubbfacken, anslås även på uppmärkta platser. Finns också till försäljning för publiken 20 kr/st.

RESULTATLISTOR:

Resultat finns via Livetiming, anslås även på uppmärkta platser.

KLUBBTÄLT:

Vid tävlingsbassängens värdningssida finns möjlighet att sätta upp klubbält.

KONTAKTPERSON:

För att underlätta informationen under tävlingen ber vi er att anmäla en kontaktperson från varje klubb.

MAT:

Lunch kommer att serveras båda dagarna och sker i mattältet.
Mat bokas i samband med anmälan, Boka lunchen på dm@ystadsim.se

Lunch lördag kl. 11.30 – 13.00, Pasta & Köttfärssås.
Lunch söndag kl. 11.30 – 13.00, Pannbiff, sås & potatis.

Båda dagarna serveras en vegetarisk rätt, sallad och dricka ingår.
PRIS: 80 kr.

OMKLÄDNING:

Sker i anvisade omklädningsrum. Vi ansvarar ej för förlorade saker.

TÄVLINGSBYRÅN:

Tävlingsbyrån är belägen vid entrén. Hit vänder ni er med alla frågor.
Här hämtar ni även matkuponger för beställda luncher.

TRÄNARFIKA:

Tränarfika finns på ledarmötet på lördagen, därefter finns det kaffe till tränarna i mattältet.

TÄVLINGSLEDNING:

| | | |
|-----------------------|-----------------|------------------|
| Tävlingsledare: | Jonas Åström, | tel. 0705-926226 |
| Bitr. Tävlingsledare: | Arne Davidsson, | tel. 0705-831020 |
| Starter: | Bertil Ek | |
| Bitr. Starter | Marcus Mineur | |

TÄVLINGSLÄKARE:

Vid behov av läkare kontakta tävlingsbyrån.

ÖVERDRAGSKLÄDER:

Överdragskläder lägges i klädkorgar vid respektive bana, hämtas efter målgång i "warm up" tältet.

EXTRA ARRANGEMANG:

Under tävlingsdagarna kommer det att anordnas några extra intressanta arrangemang, föreläsningar.

Föreläsning på lördagen den 6 juni, ca kl. 13.00.

LISA KAPTEINKVIST
LIC. PERSONLIG TRÄNARE

- Mental styrketräning
Hjärnans kraft, målsättning och programmering.

www.lisakapteinkvist.se

Föreläsning på söndagen den 7 juni, ca kl. 13.00

 **IGOR · ARDORIS**
INNER MARTIAL ART
Mod och balans för individen, organisationen och företaget

Mindfulnessbaserad Mental Träning

www.igorardoris.se

TÄVLINGSANSVARIG:

Roland Olsson: roland.olsson@ystadsim.se tel. 0721-816635

VÄLKOMNA!

GRENORDNING

Lördag

Pass 1 10.00

1. 100 m frisim Damer
2. 200 m frisim Herrar
3. 50 m bröstsim Damer
4. 100 m bröstsim Herrar
5. 400 m medley Damer
6. 100 m fjäril Herrar
7. 100 m ryggsim Damer
8. 50 m ryggsim Herrar
9. 800 m frisim Damer
10. 4x200 m frisim Herrar

Söndag

Pass 3 10.00

21. 100 m frisim Herrar
22. 200 m frisim Damer
23. 50 m bröstsim Herrar
24. 100 m bröstsim Damer
25. 400 m medley Herrar
26. 100 m fjäril Damer
27. 100 m ryggsim Herrar
28. 50 m ryggsim Damer
29. 1500 m frisim Herrar
30. 4x200 m frisim Damer

Lördag

Pass 2 16.00

11. 200 m fjäril Damer
12. 200 m medley Herrar
13. 400 m frisim Damer
14. 50 m frisim Herrar
15. 200 m bröstsim Damer
16. 800 m frisim Herrar
17. 50 m fjäril Damer
18. 200 m ryggsim Herrar
19. 4x100 m Damer frisim
20. 4x100 m frisim Herrar

Söndag

Pass 4 16.00

31. 200 m fjäril Herrar
32. 200 m medley Damer
33. 400 m frisim Herrar
34. 50 m frisim Damer
35. 200 m bröstsim Herrar
36. 1500 m frisim Damer
37. 50 m fjäril Herrar
38. 200 m ryggsim Damer
39. 4x100 m medley Herrar
40. 4x100 m medley

Kvaltider

| Damer | 25 m | 50 m | Herrar | 25 m | 50 m |
|----------------|----------|----------|----------------|----------|----------|
| 50 m frisim | 28,60 | 29,50 | 50 m frisim | 25,90 | 26,90 |
| 100 m frisim | 1.01,50 | 1.03,70 | 100 m frisim | 56,00 | 58,40 |
| 200 m frisim | 2.14,30 | 2.18,20 | 200 m frisim | 2.04,50 | 2.10,00 |
| 400 m frisim | 4.45,00 | 4.54,80 | 400 m frisim | 4.25,70 | 4.38,40 |
| 800 m frisim | 9.48,00 | 10.44,00 | 800 m frisim | 9.25,00 | 9.35,00 |
| 1500 m frisim | 19.30,00 | 19.50,00 | 1500 m frisim | 18.25,00 | 18.50,50 |
| 4x50 m frisim | 1.58,50 | 2.02,50 | 4x50 m frisim | 1.45,90 | 1.48,50 |
| 4x100 m frisim | 4.19,30 | 4.24,30 | 4x100 m frisim | 3.54,90 | 4.00,90 |
| 4x200 m frisim | 9.23,00 | 9.34,00 | 4x200 m frisim | 8.35,00 | 8.57,00 |
| 50 m bröstsim | 36,80 | 38,40 | 50 m bröstsim | 33,90 | 36,40 |
| 100m bröstsim | 1.18,30 | 1.23,00 | 100m bröstsim | 1.12,00 | 1.17,10 |
| 200m bröstsim | 2.53,90 | 3.01,50 | 200m bröstsim | 2.41,20 | 2.49,10 |
| 50 m ryggsim | 33,40 | 35,40 | 50 m ryggsim | 30,70 | 33,60 |
| 100 m ryggsim | 1.09,70 | 1.14,50 | 100 m ryggsim | 1.04,30 | 1.09,00 |
| 200 m ryggsim | 2.33,20 | 2.41,80 | 200 m ryggsim | 2.22,30 | 2.31,30 |
| 50 m fjäril | 31,60 | 33,30 | 50 m fjäril | 28,30 | 30,10 |
| 100 m fjäril | 1.09,50 | 1.12,40 | 100 m fjäril | 1.03,10 | 1.07,30 |
| 200 m fjäril | 2.40,00 | 2.50,20 | 200 m fjäril | 2.28,00 | 2.34,50 |
| 200 m medley | 2.31,50 | 2.39,80 | 200 m medley | 2.21,30 | 2.29,60 |
| 400 m medley | 5.23,90 | 5.50,50 | 400 m medley | 5.05,20 | 5.25,70 |
| 4x50 m medley | 2.13,50 | 2.17,00 | 4x50 m medley | 1.59,80 | 2.03,80 |
| 4x100m medley | 4.55,00 | 5.03,00 | 4x100 m medley | 4.22,00 | 4.32,00 |