



Östergötlands Simförbund, Smålands Simförbund och Linköpings ASS inbjuder till Östsvenska Mästerskapen (DM/J DM,50 m)

- Plats:** Tinnerbäcksbadet, Linköping
- Tävlingsdatum:** 9-10 juni 2012
- Tävlingstider:**
- | | | |
|---------------|----------------|----------------|
| lördag Pass 1 | insim kl 09.00 | start kl 10.00 |
| lördag Pass 2 | insim kl 15.00 | start kl 16.00 |
| söndag Pass 3 | insim kl 08.00 | start kl 09.00 |
| söndag Pass 4 | insim kl 14.00 | start kl 15.00 |
- Anmälan:** Anmälan ska ske via octostatistik senast den 28 maj 2012
- Anmälningsavgift:** 50:-/individuell start och 60:-/lagstart.
- Poängberäkning:** DM - 42, 33, 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6, 3
Dubbla poäng i lagkapperna
J DM - 28, 22, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2
- Kvalperiod:** 2011-06-11 - 2012-05-27
- Lagsim:** Laguppställning ska inlämnas till tävlingssekretariatet senast en timme före passets början. Angiven startordning får inte ändras. Alla klubbar har rätt att delta med ett lag/gren även om inte kvalltiden är uppnådd. Om klubben anmäler fler än ett lag/gren ska alla ha uppnått kvalltiden.
- Avanmälningar:** Ska lämnas senast en timme före tävlingspassets början. Vid för sen avanmälan, tom bana eller försent inlämnad lagblankett, har arrangerande klubb rätt att ut en avgift på 300:-/start.
- Efteranmälningar:** Är tillåten fram till fredag 8/6 kl 12.00 mot dubbel avgift. Efteranmälda seedas in på ordinarie plats.
- Priser:** Placering 1-3 i varje distrikt samt i både junior och seniorklassen erhåller medalj.

Mat/logi:

Logi:

LASS erbjuder förläggning i skolsal med gångavstånd till Tinnis. Alla platser på golv utan madrass. Kostnad 120:-/person och natt inklusive frukost. Eller 100:-/person och natt utan frukost. Beställning görs i samband med anmälan, ange Fre-Sön eller Lör-Sön samt antal



Quality hotell Ekoxen

100m från Tinnerbäcksbadet.

Enkelrum: 690:-/natt (Fre-Sön)
Dubbelrum: från 790:-/natt (Fre-Sön)
Trebäddsrum: från 790:-/natt (Fre-Sön)

Observera att priserna ändras från dag till dag. För exakta priser och bokning gå till www.choice.se . Eller ring hotellet på 013-252600.



Linköpings Cityhotell och Vandrarhem

500m från Tinnerbäcksbadet

Vandrarhem från 320:-/pers/natt
Hotell från 345:-/pers/natt

Det finns även lägenheter och större familjerum att boka.

För bokning och mer information gå till www.lvh.se eller ring 013-359000.

Önskar ni andra alternativ ber vi er ta kontakt med LASS kansli för tips på bra ställen att bo.

Mat:

LASS erbjuder Lunch Lördag och Söndag (75:-), samt middag Lördag (85:-) beställning görs i samband med anmälan, ange antal samt eventuell specialkost. Frukost kostar 40 kronor/person om man bokar det separat från boendet.

ALLA BOKNINGAR ÄR DEFINITIVA OCH INGA ÄNDRINGAR KAN GÖRAS EFTER TISDAGEN DEN 5 JUNI!

Upplysningar:

Lämnas av LASS kansli 013-139608, vardagar 08.00-11.00, epost: info@lass.se .

Grenordning Östsvenska Mästerskapen DM/J DM, 50m

Pass 1

1.	200m frisim	damer	DM/J DM
2.	400m medley	herrar	DM/J DM
3.	100m ryggsim	damer	DM/J DM
4.	100m frisim	herrar	DM/J DM
5.	50m bröstsim	damer	DM/J DM
6.	100m bröstsim	herrar	DM/J DM
7.	200m fjärilsim	damer	DM/J DM
8.	50m ryggsim	herrar	DM/J DM
9.	4x100 medley	damer	DM
10.	4x200 frisim	herrar	DM
11.	1500m frisim	damer	DM/J DM

Pass 2

12.	200m frisim	herrar	DM/J DM
13.	400m medley	damer	DM/J DM
14.	100m ryggsim	herrar	DM/J DM
15.	100m frisim	damer	DM/J DM
16.	50m bröstsim	herrar	DM/J DM
17.	100m bröstsim	damer	DM/J DM
18.	200m fjärilsim	herrar	DM/J DM
19.	50m ryggsim	damer	DM/J DM
20.	4x100 medley	herrar	DM
21.	4x200 frisim	damer	DM
22.	1500m frisim	herrar	DM/J DM

Pass 3

23.	4x100m frisim	herrar	DM
24.	400m frisim	damer	DM/J DM
25.	200m ryggsim	herrar	DM/J DM
26.	200m bröstsim	damer	DM/J DM
27.	50m fjärilsim	herrar	DM/J DM
28.	50m frisim	damer	DM/J DM
29.	200m medley	herrar	DM/J DM
30.	100m fjärilsim	damer	DM/J DM
31.	800m frisim	herrar	DM/J DM

Pass 4

32.	4x100m frisim	damer	DM
33.	400m frisim	herrar	DM/J DM
34.	200m ryggsim	damer	DM/J DM
35.	200m bröstsim	herrar	DM/J DM
36.	50m fjärilsim	damer	DM/J DM
37.	50m frisim	herrar	DM/J DM
38.	200m medley	damer	DM/J DM
39.	100m fjärilsim	herrar	DM/J DM
40.	800m frisim	damer	DM/J DM

- **Alla deltagare i DM och J DM seedas in enbart med hänsyn till anmälningstid i grenen.**
- **Alla klubbar har rätt att delta med ett lag/gren även om kvaltiden inte är uppnådd. Om klubben anmäler fler än ett lag/gren ska alla lag ha uppnått kvaltiden.**
- **50/100/200 m frisim:**
Simmare som är DM/J DM kvalad på enbart 50, 100 eller 200 frisim får simma samtliga tre distanser.
- **400/800/1500m frisim:**
Simmare som är DM/J DM kvalad på enbart 400, 800 eller 1500 frisim får simma samtliga tre distanser.
Heatbegränsning till 3 heat/gren gäller med undantag om flera simmare klarat kvaltiden i respektive gren än vad som ryms inom 3 heat.
- **50/100/200 m rygg-, fjäril- & bröst- sim:**
Simmare som är DM/J DM kvalad på enbart 50, 100 eller 200 fjäril-, rygg- eller bröstsim får simma samtliga tre distanser i respektive simsätt.
- **200/400 m medley:**
Simmare som är DM/J DM kvalad på enbart 200 eller 400 medley får simma båda två distanserna.
- **Anmäld simmare skall ha en tid på distansen inga 0.00 tider godkänns.**

Kvaltider och kvalperioder DM/J DM

östsvenska Mästerskapen DM					östsvenska Junior Mästerskapen JDM				
	Damer		Herrar			Damer		Herrar	
	25m	50m	25m	50m		25m	50m	25m	50m
50m fr	0.29.50	0.30.50	0.27.00	0.28.00	50m fr	0.30.00	0.31.00	0.27.50	0.28.50
100m fr	1.03.50	1.05.50	0.59.50	1.01.50	100m fr	1.04.50	1.06.50	1.01.00	1.03.00
200m fr	2.17.50	2.19.50	2.13.50	2.17.50	200m fr	2.20.00	2.24.00	2.18.00	2.22.00
400m fr	4.50.50	4.58.50	4.40.00	4.48.00	400m fr	4.51.00	4.59.00	4.48.50	4.56.50
800m fr	10.05.00	10.21.00	9.50.00	10.06.00	800m fr	10.10.00	10.26.00	10.20.00	10.36.00
1 500m fr	20.00.00	20.30.00	18.40.00	19.10.00	1 500m fr	20.40.00	21.10.00	19.00.00	19.30.00
50m br	0.38.00	0.39.00	0.35.50	0.36.50	50m br	38.50	0.39.50	0.37.00	0.38.00
100m br	1.22.00	1.24.00	1.17.50	1.19.50	100m br	1.23.00	1.25.00	1.19.00	1.21.00
200m br	3.00.00	3.04.00	2.55.00	2.59.00	200m br	3.05.00	3.09.00	3.00.00	3.04.00
50m ry	0.34.50	0.35.50	0.33.00	0.34.00	50m ry	0.35.50	0.36.50	0.33.50	0.34.50
100m ry	1.14.00	1.16.00	1.11.00	1.13.00	100m ry	1.15.00	1.17.00	1.12.00	1.14.00
200m ry	2.42.00	2.46.00	2.40.00	2.45.00	200m ry	2.45.00	2.49.00	2.42.00	2.46.00
50m fj	0.32.00	0.33.00	0.30.00	0.31.00	50m fj	0.33.00	0.34.00	0.31.00	0.32.00
100m fj	1.12.00	1.14.00	1.09.00	1.11.00	100m fj	1.14.00	1.16.00	1.10.50	1.12.50
200m fj	2.48.00	2.52.00	2.50.00	2.54.00	200m fj	2.55.00	2.59.00	3.00.00	3.04.00
100m me	1.13.50		1.10.00		100m me	1.15.00		1.12.00	
200m me	2.36.00	2.40.00	2.30.00	2.34.00	200m me	2.38.00	2.42.00	2.33.00	2.37.00
400m me	5.37.00	5.45.00	5.40.00	5.48.00	400 m me	5.45.00	5.53.00	5.50.00	5.58.00
4x 50m fr	2.06.00	2.10.00	1.53.00	1.59.00	4x 50m fr	2.08.00	2.12.00	1.55.00	1.59.00
4x100m fr	4.34.00	4.42.00	4.05.00	4.13.00	4x100m fr	4.38.00	4.46.00	4.09.00	4.17.00
4x200m fr	9.40.00	9.56.00	09.20.00	9.36.00	4x200m fr	10.08.00	10.24.00	09.30.00	09.46.00
4x 50m me	2.20.00	2.24.00	2.08.00	2.12.00	4x 50m me	2.23.00	2.27.00	2.10.00	2.14.00
4x100m me	5.09.00	5.17.00	4.39.00	4.47.00	4x100m me	5.14.00	5.22.00	4.45.00	4.53.00
Kvalperiod	50 m	2011-06-11 – 2012-05-27			Kvalperiod	50 m	2011-06-11 – 2012-05-27		
	25 m	2011-10-29 – 2012-10-21				25 m	2011-01-15 – 2011-12-25		