



skåne-sim
SKÅNE - BLEKINGE



PM.

DM/JDM 2016

11 – 12 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 11/6	insim 08.00 - 09.30, start 10.00 insim 14.30 - 15.50, start 16.00
Söndag 12/6	insim 08.00 – 09.45, start 10.00 insim 14.30 – 15.50, start 16.00

LEDARMÖTE:

Lördagen den 11 juni kl 08.30. Plats: Funktionärstältet.
En tränare från respektive klubb inbjuds att närvara vid mötet.
Tävlingsledare: Arne Davidsson

INVIGNING:

Invigning på lördagen kl. 09.45, Nationalsång, invigningstal av
Christine Ekdahl, Fritidschef Ystad 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:

Skер med två grenars förskjutning. Samling sker vid avsimningsbassängen.

ANMÄLAN:

Skall vara oss tillhanda senast 27 maj.
Anmälan görs via OCTO.

EFTERANMÄLAN:

Sker i mån av plats förutsatt att simmaren är kvalad enligt kvalperioden, fram tills klockan 12.00 den 8 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:

2015-01-01 2016-05-27.

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 9 juni 24.00. När det gäller första passet på lördagen skall strykningarna vara inne senast 20.00 på fredagen den 10 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 vändningssida 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 kan bokas fram till den 7 juni, 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:	Arne Davidsson	tel. 0705-831020
Bitr. Tävlingsledare:	Max Andersson	
Starter:	Bertil Ek	
Starter	Lillian Johansson	
Tävlingskoordinator	Bo Ekström	

TÄVLINGSLÄKARE:

Vid behov av läkare kontakta tävlingsbyrån.

ÖVERDRAGSKLÄDER:

Överdragskläder lägges i klädkorgar vid respektive bana, hämtas efter målgång i "warm up" tältet. **Separat presentation av grenarnas finalheat, samling i anvisat tält.**

EXTRA ARRANGEMANG:

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

Föreläsning på lördagen den 11 juni, ca kl. 13.00.

Emma Igelström



Emma är även en mycket anlitad föreläsare. Hon föreläser om sin livsresa, balans i livet, träning och motivation.

Föreläsning på söndagen den 12 juni, ca kl. 13. 00

Björn Larsson från Bodytech finns på plats och berättar om vad Kinesiology Tape är och visar när, var & hur man kan använda det. Samt visar Träningsband ifrån Sanctband.

<http://www.bodytech.pro/>

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