



## Mellansvenska Simförbundet och Borlänge Simsällskap

har nöjet att inbjuda till DM 25m  
i Borlänge 30 – 31 oktober 2010

### *Dalarnas län (Dal)*

Avesta SS  
Borlänge SS  
Falu SS  
Gränges SS  
Hedemora SS  
Leksands SF  
Ludvika SS  
Malungs SS  
Orsa IF Simklubb  
Qvarnsveden TK  
SS Mora  
Vansbro AIK

### *Gävleborg län (Gäv)*

Bollnäs SS  
Gävle SS  
Harnäs-Skutskärs SS  
Hudiksvalls SS  
Sandvikens Sim- och Hoppklubb  
Sim 77 Hofors  
Söderhamns SS

### *Örebro län (Öre)*

Lindesbergs Simsällskap  
Nora Simsällskap  
Simklubben Nautilus  
Örebro Simallians

### *Södermanlands län (Söd)*

Eskilstuna SS  
Flen SS  
Gnesta SS  
Katrineholms SS  
Nyköpings SS  
Oxelösunds SS  
Simklubben Strängnäs Frisimmare  
Strängnäs SS  
Trosabygdens SS  
Tunafors SK, Simsektionen

### *Uppsala län (Upp)*

Blå Sim- och Hoppklubb  
Bålsta SK  
Gimo SS  
Märsta SS  
SK Ena  
Uppsala S  
Österby SS

### *Västmanlands län (Väs)*

Fagersta Simklubb  
Kungsörs Simsällskap  
Köpings Simsällskap  
Sala Simsällskap  
Simsällskapet Kanalen  
Västerås Simsällskap

Föreningar som ej har för avsikt att delta uppmanas att meddela arrangören detta.



**Plats:** Maserhallen, Borlänge

**Antal banor:** 7 x 25 meters bana

<b>Tävlingstid:</b>	<b>Pass</b>	<b>Dag</b>	<b>Insim</b>	<b>Tävlingsstart</b>
	1	Lö 30/10	08.30 - 09.50	10.00
	2	Lö 30/10	15.30 - 16.50	17.00
	3	Sö 31/10	07.30 - 08.50	09.00
	4	Sö 31/10	14.30 - 15.50	16.00

**Grenar:** Enligt bifogad grenordning

**Anmälan:** Via Octo Anmälan: [www.octostatistik.com](http://www.octostatistik.com) därefter slår man in användarnamn/lösenord – därefter klicka i tur och ordning på tävlingar/anmälan/sök. Senaste anmälningsdag är **fredag 15 oktober 2010**. Gällande kvaltider enligt MSSF:s Tävlingshandbok.

**Startavgift:** **50 kr/ individuell start och 75 kr/ lagkappsstart.**  
Startavgiften faktureras av Borlänge SS.

**Efteranmälan:** Mottas **senast torsdag 28 juni** i mån av plats, på adress enligt ovan. Efteranmälan debiteras med dubbel avgift och seedas in sist i grenen.

**Lagkapper:** Laguppställningar ska vara inlämnade senast 1 timme före varje pass.

**Strykningar:** Skall lämnas till sekretariatet senast 1 timme före pass 1 och 3 samt för pass 2 och 4 senast 30 minuter efter slutet av pass 1 respektive 3.

- Avanmälan till final skall ske senast 30 min efter resp. grens slut.
- Vid för sent inlämnad avanmälan till final uttages en straffavgift på 300 kr per individuell start, 400 kr per lagstart.
- Vid startförbud av tävlingsläkare uttages ingen straffavgift.

**Priser:** De tre främsta i varje individuell- respektive lagkappgren får medalj.

**Prisutdelning:** Pass 1: Gren 1, 19, 20 direkt efter genomförandet av grenen.

Pass 2: Gren 2-7 direkt efter gren 8.

Gren 8-18 direkt efter gren 18.

Gren 21, 22 direkt efter genomförandet av gren 22.

Pass 3: Gren 23, 42, 43 direkt efter genomförandet av grenen.

Pass 4: Gren 24-29 direkt efter gren 30.

Gren 30-40 direkt efter gren 40.

Gren 43, 44 direkt efter genomförandet av gren 44.

**Mat och Logi:** Separat bilaga kommer att skickas ut.

Borlänge Simsällskap  
Masergatan 18  
781 40 Borlänge

Kontaktperson: Peter Larsson  
Mobil:070-675 00 63

E-post: [tavlingar@borlangess.se](mailto:tavlingar@borlangess.se)  
Web: [www.borlangess.se](http://www.borlangess.se)

## 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	Direktfinal	4x50m medley	D	23	Direktfinal	4x50m medley	H		
2	Försök	100m frisim	H	24	Försök	100m frisim	D		
3	Försök	200m frisim	D	25	Försök	200m frisim	H		
4	Försök	50m bröstsim	H	26	Försök	50m bröstsim	D		
5	Försök	100m bröstsim	D	27	Försök	100m bröstsim	H		
6	Direktfinal, bästa heatet i finalpasset	400m medley	H	28	Direktfinal, bästa heatet i finalpasset	400m medley	D		
7	Försök	100m fjäril	D	29	Försök	100m fjäril	H		
8	Försök	100m rygg	H	30	Försök	100m rygg	D		
9	Försök	50m rygg	D	31	Försök	50m rygg	H		
paus 10 minuter				paus 10 minuter					
10	Försök	200m fjäril	H	32	Försök	200m fjäril	D		
11	Försök	200m medley	D	33	Försök	200m medley	H		
12	Försök	400m frisim	H	34	Försök	400m frisim	D		
13	Försök	50m frisim	D	35	Försök	50m frisim	H		
14	Försök	200m bröstsim	H	36	Försök	200m bröstsim	D		
15	Direktfinal, bästa heatet i finalpasset	800m frisim	D	37	Direktfinal, bästa heatet i finalpasset	1500m frisim	H		
16	Försök	50m fjäril	H	38	Försök	50m fjäril	D		
17	Försök	200m rygg	D	39	Försök	200m rygg	H		
18	Försök	100m medley	H	40	Försök	100m medley	D		
paus 10 minuter				paus 10 minuter					
19	Direktfinal	4x50m frisim	D	41	Direktfinal	4x50m frisim	H		
20	Direktfinal	4x200m frisim	H	42	Direktfinal	4x200m frisim	D		
paus 5 minuter				paus 5 minuter					
Gren	Lördag Pass 2				Gren	Söndag Pass 4			
	Insim: 15.30-16.50 Start: 17.00					Insim: 14.30-15.50 Start: 16.00			
2-18	Individuella finaler enligt förmiddagens grenordning				24-40	Individuella finaler enligt förmiddagens grenordning			
paus 5 minuter				paus 5 minuter					
21	Direktfinal	4x100m frisim	D	43	Direktfinal	4x100m frisim	H		
22	Direktfinal	4x100m medley	H	44	Direktfinal	4x100m medley	D		



### Kvalperiod

Första dagen för motsvarande mästerskap 2 år innan fram till 14 dagar innan första tävlingsdagen på mästerskapet. (2008-06-07 till 2010-10-15)

### Kvaltider DM 25m

Justeras årligen, året innan mästerskap. Kvaltiderna beslutas av Tävlings & Simkommittén i samråd.

Tider gjorda i 25m bassäng					Tider gjorda i 50m bassäng						
		JDM 25		DM 25				JDM 25		DM 25	
Fräsim	Damer	Herrar	Damer	Herrar	Damer	Herrar	Damer	Herrar	Damer	Herrar	
50	0:30.50	0:28.00	0:29.50	0:27.00	0:30.50	0:28.00	0:29.50	0:27.00	0:30.50	0:27.00	
100	1:05.50	1:01.00	1:04.50	1:00.00	1:05.50	1:01.00	1:04.50	1:00.00	1:05.50	1:00.00	
200	2:28.00	2:21.00	2:23.00	2:17.00	2:28.00	2:21.00	2:23.00	2:17.00	2:28.00	2:17.00	
400	5:15.00	5:05.00	5:07.00	5:02.00	5:15.00	5:05.00	5:07.00	5:02.00	5:15.00	5:02.00	
800	11:10.00	X	10:50.00	X	11:10.00	X	10:50.00	X	11:10.00	X	
1500	X	22:00.00	X	21:00.00	X	22:00.00	X	21:00.00	X	21:00.00	
Bröstsim											
50	0:39.00	0:36.00	0:38.00	0:35.50	0:39.00	0:36.00	0:38.00	0:35.50	0:39.00	0:35.50	
100	1:26.00	1:21.00	1:25.00	1:18.50	1:26.00	1:21.00	1:25.00	1:18.50	1:26.00	1:18.50	
200	3:11.00	3:03.00	3:05.00	2:59.00	3:11.00	3:03.00	3:05.00	2:59.00	3:11.00	2:59.00	
Ryggsim											
50	0:35.50	0:34.00	0:35.50	0:33.50	0:35.50	0:34.00	0:35.50	0:33.50	0:35.50	0:33.50	
100	1:18.00	1:15.00	1:18.00	1:14.50	1:18.00	1:15.00	1:18.00	1:14.50	1:18.00	1:14.50	
200	2:54.00	2:47.00	2:52.00	2:45.00	2:54.00	2:47.00	2:52.00	2:45.00	2:54.00	2:45.00	
Fjärlsim											
50	0:33.00	0:31.50	0:32.00	0:30.00	0:33.00	0:31.50	0:32.00	0:30.00	0:33.00	0:30.00	
100	1:17.00	1:16.00	1:16.00	1:08.50	1:17.00	1:16.00	1:16.00	1:08.50	1:17.00	1:08.50	
200	3:09.00	3:00.00	3:08.00	2:55.00	3:09.00	3:00.00	3:08.00	2:55.00	3:09.00	2:55.00	
Medley											
100	1:16.00	1:11.00	1:14.00	1:09.50	1:16.00	1:11.00	1:14.00	1:09.50	1:16.00	1:09.50	
200	2:48.00	2:40.00	2:48.00	2:37.00	2:48.00	2:40.00	2:48.00	2:37.00	2:48.00	2:37.00	
400	6:10.00	5:50.00	6:04.00	5:45.00	6:10.00	5:50.00	6:04.00	5:45.00	6:10.00	5:45.00	
Lagkapp											
		JDM 25		DM 25				JDM 25		DM 25	
	Damer	Herrar	Damer	Herrar	Damer	Herrar	Damer	Herrar	Damer	Herrar	
Fräsim											
4X50	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	
4X100	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	
4X200	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	
Medley											
4X50	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	
4X100	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	Max 3 heat	