

Gällande fr.o.m. 2017-01-01

Och omfattar simklubbarna i Dalarnas län, Gävleborgs län, Upplands län, Sörmlands län, Värmlands län, Västmanlands län samt Örebro län.

Tävlingshandboken styrs av Svenska Simförbundets Tävlingsplanering 2017-2020.

MSSF tävlingsklubbar är enligt följande:

Arvika Simsällskap	Hallsberg-Kumla Simklubb	Oxelösunds Simsällskap
Avesta Simsällskap	Harnäs-Skutskärs Simsällskap	Rättviks Simsällskap
Bollnäs Simsällskap	Hedemora Simsällskap	Sala Simsällskap
Borlänge Simsällskap	Hudiksvalls Simsällskap	Sandvikens Sim- och Hoppklubb
Bålsta Simklubb	Karlskoga Simförening	Sim 77 Hofors
Deje Simsällskap	Karlstads Simsällskap	Simklubben Ena
Eskilstuna Simklubb	Katrineholms Simsällskap	Simklubben Solsta
Fagersta Simklubb	Kristinehamns Simsällskap	Simsällskapet Mora
Falu Simsällskap	Köpings Simsällskap	Strängnäs Simklubb
Filipstads Simklubb	Leksands Simförening	Säffle Simsällskap
Flen Simsällskap	Lindesbergs Simsällskap	Söderhamns Simsällskap
Gimo Simsällskap	Ludvika Simsällskap	Trosabygdens Simsällskap
Gnesta Simsällskap	Malungs Simsällskap	Uppsala Simsällskap
Grums Simsällskap	Nora Simsällskap	Västerås Simsällskap
Gävle Simsällskap	Nyköpings Simsällskap	Örebro Simallians
Hagfors Simsällskap	Orsa Simsällskap	Österby Simsällskap

Detta dokument är till grunden sammansatt av Peter Larsson, Borlänge 2010, som underlag till dokumentet ligger tidigare TävlingsPM för Region 2 och Tävlingshandbok för 3D.

Femte utgåvan 2012-08-25
Sjätte utgåvan 2013-08-25
Sjunde utgåvan 2014-08-25
Åttonde utgåvan 2015-08-25
Nionde utgåvan 2016-11-29

Tävlingshandbok för

<i>Innehållsförteckning</i>	sid
Inledning	3
1. Aktivitetscykel	5
2. Arrangörskrav	5
3. Ansökan och Beslutsprocess	6
4. Val av arrangör	6
5. Utlysning	7
6. Ansvar	7
7. Inbjudan	8
8. Skapande av tävlingen	8
9. Anmälan	8
10. PM	8
11. Startlista	9
12. Strykningar och lagkappsanmälan	9
13. Insimning	9
14. Genomförande	9
15. Medaljer	10
16. Resultatlista	10
17. PR	10
DM /JDM	11
Simiaden	16
UGP	20
SUM-SIM Reg	22
Distriktskarta	25

Tävlingshandbok för

Inledning

Punkterna 7 t o m 17 kan användas på vilken tävling som helst av distriktskaraktär och har därför samlats i början av detta dokument. Efter dessa punkter återfinns för olika tävlingar specifik information som ska beaktas vid planering och genomförande av tävlingarna.

Angående adresser och telefonnummer m.m. hänvisas till Svenska Simförbundets (SSF) webbsida (Svenska Simförbundets medlemmar och Simdistriktsförbund)

Tävlingar

Handboken omfattar de mästerskap och förbundstävlingar som arrangeras inom distriktet.

Senior- och juniorsimning

- DM och JDM i 50 m-bassäng avgörs perioden vecka 22-24 (lördag-söndag) med vecka 23 som första alternativ. Tävlingen genomförs över två dagar.
- DM och JDM i 25 m-bassäng avgörs perioden vecka 41 (lördag-söndag). Tävlingen genomförs över två dagar.

Tävlingarna får inte placeras senare än att den avslutas senast före sista anmälningdag för nästkommande SM/JSM-tävling.

Barn och ungdomssimning

- Sum-Sim (Svenska Ungdomsmästerskapen i simning) 25 m-tävlingarna simmas med en regionsfinal vecka 45 och en riksfinal 49. Regionsfinalen går över två dagar.
- Simiaden är distriktets rekryteringstävling. Den simmas både höst och vår. Höstsimiaden genomförs vecka 48, Vårsimiaden vecka 18. Tävlingen på våren kan genomföras med en distriktsfinal. Den genomförs då tre veckor före regionsfinalen. Simiaden klassas inte som en mästerskapstävling.
- För att erbjuda ett bra utbud av tävlingsdistanser för samtliga ungdomssimmare genomförs tävlingen Ungdoms-GP fyra gånger per år. (Från och med 2018 tre gånger per år)
U-GP 1 2017 genomförs i 25 m-bassäng vecka 4.
U-GP 2 2017 genomförs i 25 m-bassäng vecka 10.
U-GP 3 2017 genomförs i 50 m-bassäng vecka 22.
U-GP 1 2017-2018 genomförs i 25 m-bassäng vecka 42

Tävlingshandbok för

Målsättningarna med MSSF:s tävlingar

MSSF ska tillsammans med de lokala arrangörerna LA utveckla tävlingarna, som därmed bli mer attraktiva för aktiva, publik, media och sponsorer.

Generella

- Skapa tävlingar som stimulerar de aktiva till bra tävlingsresultat.
- Visa på simningen som en aktiv och framåtsträvande idrott.
- Skapa naturliga mötesplatser för alla som är intresserad av distriktets simning.

DM och JDM:

- Kora senior- respektive juniormästare.
- MSSF:s breddelits säsongsavslutningstävling.
- Stimulera topp- och breddelit till högklassiga tävlingar.

Sum-Sim:

- Rekryteringstävling ur ett elitperspektiv.
- Via regionsfinalen säkerställa föreningarnas och regionens återväxt på ungdomsnivå.

Ungdoms Grand Prix:

- Säkerställa ett brett utbud av tävlingsdistanser för ungdomssimning.
- Erbjuder samtliga simmarungdomar ett brett tävlingsutbud med god regional konkurrens.
- Tävlingskontinuitet över årsbasis.

Simiaden

- Utbildningstävling för såväl simmare som simmarfamiljer.
- Kvantitativt säkerställa distriktets återväxt.
- Rekryteringstävling för barn.

Lokala arrangörens mål

- Stimulera till utveckling av simning på hemorten.
- Underlätta medlemsrekrytering till föreningen.
- Stimulera ungdomar i föreningen till fortsatt satsning på simning.
- Stimulera utbildning av nya funktionärer.
- Engagera ”gamla” medlemmar att arbeta för simningen och för föreningen.
- Bidra till en ökad sammanhållning i föreningen.
- Öka medvetenheten bland kommunens invånare om simning.
- Visa mot lokala myndigheter att föreningen är aktiv och framåtsträvande.

Tävlingshandbok för

1. Aktivitetscykel

År	DM/JDM	DM/JDM	VÅRSIMIADEN Final
	50 m	25 m	25 m
17	Västmanland	Örebro	Tvlomr 1
18	Gävleborg	Uppland	Tvlomr 2
19	Dalarna	Värmland	Tvlomr 3
20	Örebro	Sörmland	Tvlomr 1
21	Uppland	Gävleborg	Tvlomr 2
22	Södermanland	Västmanland	Tvlomr 3
23	Västmanland	Dalarna	Tvlomr 1
24	Gävleborg	Örebro	Tvlomr 2

2. Arrangörskrav för MSSF:s mästerskap och förbundstävlingar

Anläggning

Följande krav på anläggningen ställs för att en av MSSF:s tävlingar ska kunna arrangeras:

	Utrymme för publikkapacitet	Aktiva+ledare	Antal banor
Vårsimiaden kval/final	100	150	6
JDM/DM (50 m)	100	150	6
JDM/DM (25 m)	100	150	6
UGP	100	150	6
Höstsimiaden	100	150	6
SUM-SIM Reg	200	150	7

Anläggningen ska ha tillräcklig läktarkapacitet för tävlingen i fråga och vara så utformad att den medger för tävlingsfunktionärerna att obehindrat arbeta runt hela bassängen.

Tekniska utrustningskrav	Eltidtagning inkl. växlingsplattor	Digital resultattavla som visar bana, placering och tid	Online timing	Separat bassäng för avsimning. (minst 12,5 m bassäng)
Vårsimiaden kval	Ja – ej vxl plattor	Ja	Ja	Ja
Vårsimiaden final	Ja – ej vxl plattor	Ja	Ja	Ja
JDM/DM 50 m	Ja	Ja	Ja	Ja
JDM/DM 25 m	Ja	Ja	Ja	Ja
UGP	Ja – ej vxl plattor	Ja	Ja	Ja
Höstsimiaden	Ja– ej vxl plattor	Ja	Ja	Ja
SUM-SIM Reg	Ja	Ja	Ja	Ja

För att kvalitetssäkra arrangemangen gör MSSF en specificering av tekniska krav enligt ovan.

Övriga krav på tävlingsanläggningen:

- Tillräckligt med omklädningsrum för aktiva och ledare.
- Tävlingssektariat vid bassängkanten
- Ytor för simmare, tränare och stödpersonal i anslutning till bassängen.
- Vid utomhustävlingar ska det finnas anvisade platser för uppställande av sol- och regnskydd för aktiva och ledare samt tillgång till väderskyddade utrymmen på området.

Tävlingshandbok för

3. Ansökan & Beslutsprocess för MSSFs mästerskap och förbundstävlingar samt sanktion av föreningstävlingar

- **Februari/Mars** MSSF skickar ut ansökan för MSSFs förbundstävlingar.
- **Sista mars** ska intresse anmälan för MSSFs mästerskap och förbundstävlingar vara MSSFs kalenderansvarige tillhanda.
- Tävlingskommittén går igenom ansökningarna och beslutar vilka som tilldelas arrangemangen.
- **Sista april** MSSFs första utkast av distriktskalendern presenteras som Utkast 1.
- **Sista maj** ska föreningarnas ansökningar av sanktioner för inbjudningstävlingar vara registrerade på OCTO.
- **Sista juni** MSSF presenterar distriktskalendern Utkast 2, mindre förändringar och kompletteringar görs därefter.
- **MSSF** presenterar den preliminära distriktskalendern på Simmartinget.
- **September** distriktskalendern fastställs.

4. Val av lokal arrangör

Intresse anmälan för arrangemang av DM/JDM25, JDM/DM 50, kan göras av alla klubbar inom respektive län (enligt aktivitetscykel).

Intresse anmälan för arrangemang av UGP, kan göras av alla klubbar inom MSSF.

Intresse anmälan för arrangemang av Höstimiaden och Vårsimiaden kval kan göras av alla klubbar inom respektive tävlingsområde.

Intresse anmälan för arrangemang av Vårsimiaden final kan göras av alla klubbar inom aktuellt tävlingsområde (enl. aktivitetscykel).

Arrangör

Den lokala arrangören ska kunna bemanna en behörig arrangörsstab med funktionärer enligt regel 401.3 (SSF:s Stadgar o Tävlingsbestämmelser).

Ort

Deltagande föreningar ska kunna ta sig till och från tävlingen med kollektiva färdmedel.

Det ska finnas tillräckligt antal bäddar till alla deltagare, ledare och tränare inom gångavstånd från tävlingsanläggningen.

Överenskommelse för arrangemang

Mellan Lokalarrangören LA, och Mellansvenska Simförbundet MSSF, ska en överenskommelse om arrangemang träffas, innehållet i överenskommelsen är hämtat från aktuell tävlingshandbok.

5. Utlysning

Utlysning sker genom att tävlingen införs i förbundets tävlingskalender samt genom utsänd inbjudan till föreningar.

6. Ansvar- och arbetsfördelning

Anläggning

LA ansvarar för att:

- Boka anläggningen i god tid.
- Tidtagningsutrustning finns och fungerar väl.
- Teknisk utrustning såsom ljudanläggning, skrivare och datorer finns.
- Tävlingsutrustning såsom visselpipor, längdvisningsskyltar, banlinor, stopplina, ryggsimsflaggor, 15 m markering etc finns.
- Live Timing bokas hos IC-Control
- Eventuell videokanon som resultatavla om möjlighet finns.

Funktionärer

MSSF ansvarar för att utse tävlingsledare samt vid DM/JDM (25m och 50m) och SUM-SIM Regionsfinal även Starter senast 3 månader innan tävlingen arrangeras, dock helst redan vid planeringen av tävlingskalender. Övriga funktionärer utses av **LA** i samarbete med tävlingsledaren.

Prisutdelning

LA ansvarar för prisceremonin. Prisutdelning ska vara en viktig och effektfull ceremoni.

MSSF ansvarar för att en i förhand anmäld distriktsrepresentant delar ut priserna vid mästerskapen.

Logi och mat

I samband med flerdagarstävling ska **LA** ta fram prisvärda alternativ för logi och mat med gångavstånd till simhallen. **LA** ansvarar för såväl bokning som den ekonomiska uppföljningen.

Kostnader

• Vid DM/JDM50, DM/JDM25 står **MSSF** för medaljer, samt omkostnader för tävlingsledare, **LA** står för resterande kostnader. Därutöver tillkommer **LA** en av distriktet fastställd avgift på 20kr för varje individuell och lagkappsansmälan som debiteras av **MSSF**.

• Vid UGP, SUM-SIM står **MSSF** för omkostnader för tävlingsledare, **LA** för medaljer och resterande kostnader.

• Vid Vår och Höstsimiaden står **MSSF** för medaljer, samt omkostnader för tävlingsledare. **LA** står för resterande kostnader.

Intäkter

• Vid JDM/DM50 och JDM/DM25 fakturerar **LA** deltagande föreningar de fastställda anmälningsavgifterna.

MSSF Fakturerar **LA** en avgift på 20kr för varje individuell och lagkappsansmälan.

• Vid UGP, SUM-SIM fakturerar **LA** deltagande föreningar de fastställda avgifterna.

• Vid Vår och Höstsimiaden fakturerar **MSSF** deltagande föreningar de fastställda avgifterna.

Tävlingshandbok för

Till lokalarrangörerna av Simiaden så utgår det ett arrangörsbidrag på 15 000 kr, Bidraget utbetalas direkt efter utfört arrangemang.

Marknadsföring och sponsorer

MSSF har ett avtal med Arena som innebär att vid JDM/DM kort och långbana samt Sum-Sim, erbjuda Arena försäljningsplats och att Arena utrustar funktionärer vid nämnda tävlingar med Arena T-Shirt respektive Pique Skjortor, LA ansvarar för marknadsföring och övriga sponsorer.

7. Inbjudan

MSSF producerar en inbjudan i samråd med LA som publiceras på MSSFs och LAs hemsida.

Inbjudan ska innehålla:

- Arrangör samt ev. medarrangör t ex förbundet.
- Tävlingsarena, datum, tid, ort, bassänglängd, antal banor, antal pass.
- Grenordning, åldersklasser, ev. begränsningar av antalet starter.
- Tid för insimning (bör starta senast 1 timme före första start).
- Sista anmälningssdag, avgift (individuellt resp. lagkapp), betalningssätt.
- Ev. efteranmälningar (när? var? ev. förhöjd avgift?).
- Medaljer, diplom och ev. poängberäkning.
- Uppmaning till klubbar i distriktet som inte har för avsikt att delta, att meddela arrangören detta.
- Ansvarig som svarar på frågor ska alltid anges med namn, telefonnummer och telefontid.
- Upplysningar om mat och boende.
- Namn på Tävlingsledare

8. Skapande av tävlingen i Grodan.

MSSF ansvarar för att skapa en databas och lägga upp tävlingen i OCTO senast 6 veckor innan tävlingsdatum.

9. Anmälan

MSSF ansvarar för att ta emot anmälningarna, en backup på databasen med anmälningsuppgifter och en startlista skickas till LA senast två vardagar efter sista anmälningssdatum.

Vid alla av MSSF santonerade tävlingar ska anmälan göras via OCTO's anmälningsmodul.

10. PM

LA skriver ett PM för tävlingen som presenteras på MSSFs hemsida samt på LAs hemsida.

PM kan/bör innehålla:

- | | | |
|---------------------------|---------------------|-------------------------|
| • Ankomst | • Efteranmälan | • Resultat |
| • Omklädning | • Laguppställningar | • Prisutdelning |
| • Åskådar/Deltagarplatser | • Heatlistor | • Upplysningar/Övrigt |
| • Insimning | • Ev. Invigning | • Mat |
| • Avanmälan | • Ev. Finaler | • Karta till/över badet |
| • Namn på Tävlingsledare | • | • |

11. Startlista, deltagarlista, heatlista

Tävlingshandbok för

Senast två vardagar efter sista anmälningdatum ska en första startlista publiceras på MSSFs hemsida samt eventuellt på LAs hemsida. Ett exemplar ska även vara respektive anmäld klubb tillhanda senast måndag den aktuella tävlingsveckan. Startlistan kompletteras med en deltagarlista per klubb inkl. ID-nummer, strukna, status och tid.

Vid tävlingen tilldelas klubbarna aktuella heatlistor, antalet ska vara minst 1 exemplar/15st anmälda utan kostnad.

12. Strykningar och lagkappsanmälan

Strykningar med deltagarnas namn och ID-nummer ska göras enligt LAs anvisningar.

Lagkapsblanketter med deltagarnas namn och ID-nummer ska göras enligt LAs anvisningar.

13. Insimning

Avsätt en spurtbana i slutet av insimningen och se till att ryggsimsflaggor är uppsatta vid insimningens början.

14. Genomförande

Samtliga tävlingar ska genomföras enligt SSF:s gällande tävlingsbestämmelser och det är tävlingsledaren som är ansvarig för att tävlingen genomförs på ett korrekt och rättvist sätt. Visad respekt för alla deltagare och deras prestationer samt funktionärer, ledare och publik ska vara honnörsord.

Samtliga tävlingar av distriktskaraktär ska genomföras med helautomatisk tidtagning.

MSSF rekommenderar starkt att ett backupsystem används i form av halvautomatisk tidtagning. Personalen som arbetar i sekretariatet och med tidtagningen ska vara väl förtrogna med utrustningen och kunna hantera alla eventuella uppkomna situationer. Tävlingssekreteraren ska alltid vara minst distriktsfunktionär.

Före första passet senast 45min före tävlingsstart ska LA sammankalla till ett ledarmöte med representanter från deltagande klubbar, tävlingsledaren och ev. förbundsrepresentanter. Tävlingsledaren ansvarar för mötets genomförande.

Pass 1 får tidigast starta kl 10.00 då resvägen kan vara lång för många.

Prisutdelningar är en viktig del av tävlingen och ska genomföras med respekt för mottagarna. Således bör inte dessa genomföras under pågående heat eller paus.

Efter genomförd tävling ska en utvärdering göras. Ett allmänt intryck samt både positiva och negativa synpunkter kan då framföras. Utvärderingen leds av ansvarig tävlingsledare tillsammans med ev. repr från förbundet och/eller någon/några andra föreningar. Aktuella funktionärer deltar även de och ger synpunkter samt tar emot beröm och kritik. Denna utvärdering lämnas till LA direkt efter eller i samband med tävlingen.

Samtliga funktionärer (tävlings- och distriktsfunktionärer) ska vid distriktstävlingar bära sina funktionärslegitimationskort väl synliga.

15. Medaljer

Medaljer beställs senast 6 veckor i förväg hos:
Sporrong AB, Hemvärnsgatan 11, 171 06 Solna

Order och växel
Mån-Fre 08.00-16.00
08-446 54 50
info@sporrang.se

MSSF ansvarar för beställningen av priser till DM och Simiaden. **LA** ansvarar för beställningen till UGP och SUM-SIM.

16. Resultatlista

LA ansvarar för att distribuera resultat till **MSSF** för publicering på deras hemsida.

Resultatlistan bör om möjligt färdigställas och delas ut direkt efter avslutad tävling. För de klubbar som har hemsida ska resultatfiler i HTML format läggas där så fort som möjligt. Om klubben inte har hemsida skickas resultaten till deltagande klubbar snarast möjligt via e-post. Resultatlista på papper skickas endast på begäran.

Resultaten i formen RE-fil samt Lenexfil ska skickas till results@simforbundet.se senast dagen efter genomförd tävling. Detta för att resultaten ska kunna användas för anmälan till efterföljande tävlingar.

Media vill gärna ha en förkortad resultatlista med de lokala förmågornas placering noterade i varje gren att lämnas tävlingsdagen. Det är upp till varje **LA** att kontakta lokala media.

- Nödvändiga kolumner är: placering, namn, ev. lic.nr, ålder, klubbens hela namn utskrivet (Obs!), uppnådd tid, ev. poäng.
- Tiden för första sträckan i lagkapper ska alltid anges.
- Ev. diskvalificeringar ska anges i resultatlistan.

Resultatservice

LiveTiming ska användas vid mästerskap- och förbundstävlingarna, samt resultatavla i form av videoprojektor om möjlighet finns.

17. PR

För att uppnå bästa PR runt våra aktiviteter kom ihåg att kontakta media (tidningarna och lokalradion), både före och efter. Skicka gärna därför inbjudan och startlista till berörda. **LA** bestämmer själva hur och vem som kontaktar media.

Finns ingen reporter på plats, skriv gärna några personliga intryck av tävlingen och lämna dem tillsammans med resultatlistan. Det betyder mycket för en reporter/redaktion att erhålla ett så färdigt manus som möjligt.

DISTRIKTMÄSTERSKAPEN JDM/DM 50 och JDM/DM 25

JDM/DM 50 m på sommaren och JDM/DM 25 m på hösten.

Tävlingarna omfattar 4st pass och avgörs 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. Seedning för 50m bassäng genomförs med prioriteringsordningen 50m, 25m, yard-tider.

Inbjudan, anmälan, avgifter, begränsningar

Inbjudan till tävlingarna skickas ut av **MSSF** senast 6 veckor före tävlingsdatum till alla distriktet knutna tävlingsklubbar.

Sista dag för anmälan ska vara fredag 2 veckor före första tävlingsdagen.

Anmälningsavgift debiteras på de simmare som finns med i den första distribuerade startlistan, samt efteranmälda simmare.

Avgifter: Individuell start 55 kr Lagkapp 80 kr/lag
Efteranmälan: Individuell start 100kr Lagkapp 150 kr/lag

Följande riktlinjer ska beaktas och att

- Samtliga startande ska ha en anmälningstid i Octo. dvs. inga noll-tider accepteras.
- MSSFs kvaltider används inom gällande kvalperiod.
- Simmare som klarat kvaltiden till någon individuell gren under denna tävling kan också anmäla sig till grenar där kvaltiden inte uppfyllts i mån av plats, inga noll-tider accepteras och tiden ska kunna verifieras via Octo.
- Efteranmälan ska vara **LA** tillhanda senast torsdag före tävlingsstart, anmälningstiden ska fortfarande vara gjord inom kvalperioden.
- Efteranmälda seedas in sist i grenen.

Medaljer

Varje plakett ska graveras med RF standard gravyr innehållande, årtal, grenbenämning

Till DM

- GULD = 40st vid DM50 och 46st vid DM25 + 4st små vid varje lagkapp
- SILVER = 40st vid DM50 och 46st vid DM25 + 4st små vid varje lagkapp
- BRONS = 40st vid DM50 och 46st vid DM25 + 4st små vid varje lagkapp

Till JDM

- GULD = 34st vid JDM50 och 36st vid JDM25
- SILVER = 34st vid JDM50 och 36st vid JDM25
- BRONS = 34st vid JDM50 och 36st vid JDM25

För övrigt hänvisas till de generella instruktionerna i början av detta PM.

Enligt SSF:s tävlingsplanering för år 2017-2020 så bestämmer SDF själva tävlingsprogrammet för distriktsmästerskapen efter distriktets förutsättningar. Det enda kravet är att tävlingen ska innehålla samma distanser som simmas på SM och JSM, enligt regel 311.

Denna grenordning gäller fram tills distriktet beslutat att den ska ändras.

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 medley	Herrar	25	200 medley	Damer
3	800 frisim	Damer	26	800 frisim	Herrar
4	50 frisim	Herrar	27	50 ryggsim	Damer
5	50 frisim	Damer	28	50 ryggsim	Herrar
6	200 bröstsim	Herrar	29	200 frisim	Damer
7	200 bröstsim	Damer	30	200 frisim	Herrar
8	100 fjärilsim	Herrar	31	100 bröstsim	Damer
9	100 fjärilsim	Damer	32	100 bröstsim	Herrar
10	400 frisim	Herrar	33	400 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	400 medley	Damer	36	400 medley	Herrar
14	50 fjärilsim	Herrar	37	50 bröstsim	Damer
15	50 fjärilsim	Damer	38	50 bröstsim	Herrar
16	200 ryggsim	Herrar	39	200 fjärilsim	Damer
17	200 ryggsim	Damer	40	200 fjärilsim	Herrar
18	100 frisim	Herrar	41	100 ryggsim	Damer
19	100 frisim	Damer	42	100 ryggsim	Herrar
20	1500 frisim	Herrar	43	1500 frisim	Damer
21	100 medley	Damer	44	100 medley	Herrar
22	4x100 medley	Herrar	45	4x100 frisim	Damer
23	4x100 medley	Damer	46	4x100 frisim	Herrar

Enligt SSF:s tävlingsplanering för år 2017-2020 så bestämmer SDF själva tävlingsprogrammet för distriktsmästerskapen efter distriktets förutsättningar. Det enda kravet är att tävlingen ska innehålla samma distanser som simmas på SM och JSM, enligt regel 311.

Denna grenordning gäller fram tills distriktet beslutat att den ska ändras.

JDM/DM 50 m

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	200 medley	Herrar	21	200 medley	Damer
2	800 frisim	Damer	22	800 frisim	Herrar
3	50 frisim	Herrar	23	50 ryggsim	Damer
4	50 frisim	Damer	24	50 ryggsim	Herrar
5	200 bröstsim	Herrar	25	200 frisim	Damer
6	200 bröstsim	Damer	26	200 frisim	Herrar
7	100 fjärilsim	Herrar	27	100 bröstsim	Damer
8	100 fjärilsim	Damer	28	100 bröstsim	Herrar
9	400 frisim	Herrar	29	400 frisim	Damer
10	4x200 frisim	Damer	30	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	
11	400 medley	Damer	31	400 medley	Herrar
12	50 fjärilsim	Herrar	32	50 bröstsim	Damer
13	50 fjärilsim	Damer	33	50 bröstsim	Herrar
14	200 ryggsim	Herrar	34	200 fjärilsim	Damer
15	200 ryggsim	Damer	35	200 fjärilsim	Herrar
16	100 frisim	Herrar	36	100 ryggsim	Damer
17	100 frisim	Damer	37	100 ryggsim	Herrar
18	1500 frisim	Herrar	38	1500 frisim	Damer
19	4x100 medley	Damer	39	4x100 frisim	Herrar
20	4x100 medley	Herrar	40	4x100 frisim	Damer

Tävlingshandbok för

Kvalperiod

Kvalificeringsperioden pågår fr.o.m. 1 januari året före mästerskapet t.o.m. dagen före sista anmälningdagen.

Kvaltider DM 25m och DM 50m för åren 2017-2020

Databasen OCTO, där samtliga godkända tävlingsresultat gjorda av svenska simmare ska registreras, ligger till grund för de kvaltider som är baserade på ranking.

Kvaltiden är baserad på 50:e tid på årsrankingen inom MSSF 2012-2015.

Herrar	25m	50m
50m frisim	00:25,80	00:26,81
100m frisim	00:56,71	00:58,84
200m frisim	02:05,95	02:12,31
400m frisim	04:33,55	04:49,25
800m frisim	09:55,53	10:56,43
1500m frisim	18:54,26	20:41,78
50m bröst	00:33,51	00:35,56
100m bröst	01:13,80	01:19,07
200m bröst	02:45,75	03:01,82
50m rygg	00:30,41	00:33,39
100m rygg	01:05,70	01:10,63
200m rygg	02:27,30	02:38,34
50m fjärl	00:28,45	00:29,24
100m fjärl	01:04,63	01:08,38
200m fjärl	02:39,63	03:10,21

Damer	25m	50m
50m frisim	00:28,81	00:29,71
100m frisim	01:02,87	01:04,79
200m frisim	02:17,49	02:22,76
400m frisim	04:52,27	05:04,30
800m frisim	10:21,24	11:00,92
1500m frisim	20:58,69	25:47,16
50m bröst	00:33,96	00:38,31
100m bröst	01:20,09	01:24,44
200m bröst	02:57,03	03:04,43
50m rygg	00:33,27	00:35,10
100m rygg	01:11,74	01:15,39
200m rygg	02:37,02	02:46,09
50m fjärl	00:31,48	00:32,24
100m fjärl	01:11,60	01:14,82
200m fjärl	02:49,02	03:07,46

100m medley	01:05,99	-----
200m medley	02:23,78	02:32,19
400m medley	05:23,20	05:49,88

100m medley	01:12,19	-----
200m medley	02:35,84	02:43,29
400m medley	05:45,39	06:12,07

Lagkapp Herrar	25m	50m
4X50m frisim DM25	Max 3 heat	Max 3 heat
4X100m frisim	Max 3 heat	Max 3 heat
4X200m frisim	Max 3 heat	Max 3 heat
4X50m medley DM25	Max 3 heat	Max 3 heat
4X100m medley	Max 3 heat	Max 3 heat

Lagkapp Damer	25m	50m
4X50m frisim DM25	Max 3 heat	Max 3 heat
4X100m frisim	Max 3 heat	Max 3 heat
4X200m frisim	Max 3 heat	Max 3 heat
4X50m medley DM25	Max 3 heat	Max 3 heat
4X100m medley	Max 3 heat	Max 3 heat

25 m Kvaltider: 50:e tid på samtliga inndividuella distanser. Maximalt 3 heat på samtliga lagkapps distanser.

50 m Kvaltider: 50:e tid på samtliga individuella distanser. Maximalt 3 heat på samtliga lagkapps distanser.

OCTO: 2012-01-01 – 2015-12-31

SIMIADEN

Simiaden består av två delar, höstsimiad för simmare som är 12 år och yngre, samt vårsimiad för simmare som är 13 år och yngre.

Hösttävlingen genomförs på 3st platser samtidigt som direktfinaler.

Vårtävlingens kval genomförs på 3st platser samtidigt och avslutas med en distriktsfinal.

Tävlingarna ska arrangeras med fördel på lördagar.

Prisutdelning sker på vart tävlingstillfälle.

Tävlingsområde 1	
Avesta Simsällskap	Leksands Simförening
	Ludvika Simsällskap
Bollnäs Simsällskap	Malungs Simsällskap
Borlänge Simsällskap	Orsa Simsällskap
Fagersta Simklubb	Rättviks Simsällskap
Falu Simsällskap	Sala Simsällskap
Gimo Simsällskap	Sandvikens Sim- och Hoppklubb
	Sim 77 Hofors
Gävle Simsällskap	Simsällskapet Mora
Harnäs-Skutskärs Simsällskap	Söderhamns Simsällskap
Hedemora Simsällskap	Upsala Simsällskap
Hudiksvalls Simsällskap	Österby Simsällskap

Tävlingsområde 2	
Bålsta Simklubb	Nyköpings Simsällskap
Eskilstuna Simklubb	Oxelösunds Simsällskap
Flen Simsällskap	Simklubben Ena
Gnesta Simsällskap	Strängnäs Simklubb
Katrineholms Simsällskap	Trosabygdens Simsällskap
Köpings Simsällskap	Västerås Simsällskap

Tävlingsområde 3	
Arvika Simsällskap	Karlstads Simsällskap
Deje Simsällskap	Kristinehamns Simsällskap
Filipstads Simklubb	Lindesbergs Simsällskap
Grums Simsällskap	Nora Simsällskap
Hagfors Simsällskap	Simklubben Solsta
Hallsberg-Kumla Simklubb	Säffle Simsällskap
Karlskoga Simförening	Örebro Simallians

Inbjudan, anmälan, avgifter, begränsningar.

Inbjudan till tävlingarna skickas ut av **MSSF** senast 6 veckor före aktuellt tävlingsdatum till de i vart tävlingsområde distriktet knutna tävlingsklubbar.

Sista dag för anmälan ska vara fredag 2 veckor före första tävlingsdagen.

Anmälningsavgift debiteras de simmare som finns med i den första distribuerade startlistan, samt efteranmälda simmare.

Höstsimiaden / Vårsimiaden kval

Avgifter: Individuell start 50 kr Lagkapp 75 kr/lag
Efteranmälan: Individuell start 100 kr Lagkapp 150 kr/lag

Tävlingshandbok för

Följande riktlinjer ska beaktas och att

- Efteranmälan ska vara arrangören tillhanda senast torsdag före tävlingsstart.
- Efteranmälda seedas in efter anmälningstid.
- Ingen **begränsning** i antalet starter/ande görs.

Vårsimiden Final

Vid 6 banors bassäng så går de 12 första och vid 7 banors 14 första o.s.v bästa tiderna + 5 reserver sammanräknat från kvaltävlingarna till distriktsfinal, startlista till finalen presenteras löpande under kvaltävlingen. Avanmälan till final ska vara **MSSF** tillhanda senast 48tim efter kvaltävlingens slut.

Ingen avgift för deltagande i finalen.

Priser

I individuella grenar ska medaljer delas ut till placering 1-3. I lagkapperna delas medaljer ut till de simmare som ingår i lag som har placering 1-3.

- För Vårsimiaden final ska varje medalj vara märkt "Simiaden Distriktsfinal" hängande i ett blått/gult medaljband och har året ingraverat på framsidan.
- För Vårsimiaden kval och Höstsimiaden ska medalerna vara som ovan, men märkt med "Simiaden"

* Medalj 36 mm rund i valörerna Guld, Silver, Brons.

Individuell och lag+4st = 3*106st vårkval, 3*106st vårfinal och 3*106st höst

För övrigt hänvisas till de generella instruktionerna i början av detta PM.

Tävlingshandbok för



Enligt SSF:s tävlingsplanering för år 2017-2020 är det upp till respektive distrikt/region att själva välja och utforma sin grenordning.

Denna grenordning gäller tills distriktet bestämt att den ska ändras.

HöstSimiaden

<u>Individuellt:</u>						
Simsätt:		Frisim	Ryggsim	Bröstsimsim	Fjärilsim	Medly
Åldersklasser:	9 år o.y.	50m	50m	50m	25m	100m
	10 år	50m	50m	50m	25m	100m
	11 år	100m 200m	100m	100m	50m	100m
	12 år	100m 400m	100m	100m	100m	200m
<u>Lagkapper:</u>	10 år o.y.		4 x 50 frisim	4 x 50 medley	Pojkar, Flickor	
	11-12 år		4 x 50 frisim	4 x 50 medley	Pojkar, Flickor	
	11-12år		4 x 100 frisim	4 x 100 medley	Mixed	

GRENORDNING

Gren	Pass 1				Gren	Pass 2			
1	4x50	medley	mixed	10 år och yngre	20	4x50	frisim	mixed	10 år och yngre
2	4x100	medley	mixed	11-12 år	21	4x100	frisim	mixed	11-12 år
3	25	fjärilsim	flickor	10-9 år och yngre					
4	50	frisim	pojkar	10-9 år och yngre	22	25	fjärilsim	pojkar	10-9 år och yngre
5	100	frisim	flickor	11-12 år	23	50	frisim	flickor	10-9 år och yngre
6	50	fjärilsim	pojkar	11 år	24	100	frisim	pojkar	11-12 år
7	200	frisim	flickor	11 år	25	50	fjärilsim	flickor	11 år
8	400	frisim	pojkar	12 år	26	200	frisim	pojkar	11 år
Prisutdelning Gren 1-8					27	400	frisim	flickor	12 år
9	100	medley	flickor	11-9 år och yngre	28	100	medley	pojkar	11-9 år och yngre
10	100	ryggsim	pojkar	11-12 år					
11	100	bröstsimsim	flickor	11-12 år	Prisutdelning Gren 20-28				
12	50	bröstsimsim	pojkar	10-9 år och yngre	29	100	ryggsim	flickor	11-12 år
13	50	ryggsim	flickor	10-9 år och yngre	30	100	bröstsimsim	pojkar	11-12 år
14	200	medley	pojkar	12 år	31	50	bröstsimsim	flickor	10-9 år och yngre
15	100	fjärilsim	flickor	12 år	32	50	ryggsim	pojkar	10-9 år och yngre
					33	200	medley	flickor	12 år
Prisutdelning Gren 9-15					34	100	fjärilsim	pojkar	12 år
16	4x50	frisim	pojkar	10 år och yngre	Prisutdelning Gren 29-34				
17	4x50	frisim	flickor	10 år och yngre					
18	4x50	medley	pojkar	11-12 år					
19	4x50	medley	flickor	11-12 år	35	4x25	medley	flickor	10 år och yngre
Prisutdelning Gren 16-19					36	4x50	medley	pojkar	10 år och yngre
					37	4x50	frisim	flickor	11-12 år
					38	4x50	frisim	pojkar	11-12 år
					Prisutdelning Gren 35-38				

Tävlingshandbok för

Enligt SSF:s tävlingsplanering för år 2017-2020 är det upp till respektive distrikt/region att själva välja och utforma sin grenordning.

Denna grenordning gäller tills distriktet bestämt att den ska ändras.

VårSimiaden Försök

Individuellt:						
Simsätt:		Frisim	Ryggsim	Bröstsims	Fjärilsim	Medley
Åldersklasser:	10 år och y.	50m	50m	50m	25m	100m
	11 år	100m	100m	100m	50m	100m
	12 år	100m 200m	100m	100m	100m	200m
	13 år	100m 400m	100m	100m	100m	200m
Lagkapper:	11 år & yngre		4x50m Frisim	4x50m Medley	Flickor, Pojkar, Mixed	
	12-13 år		4x50m Frisim	4x50m Medley	Flickor, Pojkar	
	12-13 år		4x100m Frisim	4x100m Medley	Mixed	

GRENORDNING

Gren	Pass 1			Gren	Pass 2		
1	4x100m frisim	mixed	12-13 år	19	4x100m medley	mixed	12-13 år
2	4x50m frisim	mixed	11 år och yngre	20	4x50m medley	mixed	11 år och yngre
3	200 m medley	flickor	12-13 år	21	400 m frisim	flickor	13 år
4	200 m medley	pojkar	12-13 år	22	400 m frisim	pojkar	13 år
5	100 m medley	flickor	11 år och yngre	23	200 m frisim	flickor	12 år
6	100 m medley	pojkar	11 år och yngre	24	200 m frisim	pojkar	12 år
7	100 m bröstsim	flickor	11-13 år	25	100 m fjärilsim	flickor	12-13 år
Prisutdelning gren 1 – 6				Prisutdelning gren 19 – 25			
8	100 m bröstsim	pojkar	11-13 år	26	100 m fjärilsim	pojkar	12-13 år
9	50 m bröstsim	flickor	10 år och yngre	27	50 m fjärilsim	flickor	11 år
10	50 m bröstsim	pojkar	10 år och yngre	28	50 m fjärilsim	pojkar	11 år
11	100 m frisim	flickor	11-13 år	29	25 m fjärilsim	flickor	10 år och yngre
12	100 m frisim	pojkar	11-13 år	30	25 m fjärilsim	pojkar	10 år och yngre
Prisutdelning gren 7 – 12				Prisutdelning gren 26 – 30			
13	50 m frisim	flickor	10 år och yngre	31	100 m ryggsim	flickor	11-13 år
14	50 m frisim	pojkar	10 år och yngre	32	100 m ryggsim	pojkar	11-13 år
15	4x50 m medley	flickor	12-13 år	Prisutdelning gren 30 – 32			
16	4x50 m medley	pojkar	12-13 år	33	50 m ryggsim	flickor	10 år och yngre
17	4x50 m medley	flickor	11 år och yngre	34	50 m ryggsim	pojkar	10 år och yngre
18	4x50 m medley	pojkar	11 år och yngre	35	4x50 m frisim	flickor	12-13 år
Prisutdelning gren 13 – 18				36	4x50 m frisim	pojkar	12-13 år
				37	4x50 m frisim	flickor	11 år och yngre
				38	4x50 m frisim	pojkar	11 år och yngre
				Prisutdelning gren 33 – 38			

VÅRSIMIADEN FINAL

Enligt beslut i MSSF:s styrelse kommer vi även under 2017 att simma Vårsimiaden Final.

Tävlingen kommer att arrangeras av Ludvika Simsällskap.

Åldersgrupperna 12 och 13 år kommer att registreras i OCTO som Vårsimiaden Final medans

Åldersgrupper 11 och 10 år kommer att registreras i OCTO som en Egen tävling.

I samtliga klasser delas det ut medlajer till 1:an, 2:an och 3:an.

Grenordning kommer att presenteras i samband med Vårsimiaden Försök.

Ungdoms-GP

Tävlingarna utformas så att alla klasser seedas in efter anmälningstid i startlistan och delas upp efter åldrar första i resultatlistan. U-GP simmas i 3 deltävlingar i 25-bassäng och 1 deltävling i 50 m-bassäng under 2017. Fr.o.m. 2018 simmas 2 deltävlingar i 25 m-bassäng och 1 deltävling i 50 m-bassäng.

2017 simmas deltävling 1 och 2 över 3 tävlingspass medan övriga deltävlingar med fullt program över 4 tävlingspass.

Fr.o.m. 2018 simmas samtliga 3 deltävlingar med fullt program över 4 tävlingspass.

Tävlingen kan med fördel ses som en del av träningsupplägget för aktuella åldrar, med många tävlingslopp och olika tävlingsdistanser. Den lokala arrangören får i mån av plats lägga till andra grenar än U-GP grenar på aktuell tävling. Dock får inte U-GP grenarna begränsas. Vidare måste dessa grenar redovisas i separat resultatlista och resultatfil.

Medaljer delas ut till de tre främsta flickorna och pojkarna i respektive ålder och gren på varje tävlingsplats.

Vidare koras de 3 bästa simmarna nationellt i varje åldersklass. På varje distans samlar simmaren platspoäng utifrån en central U-GP rankning. Simmaren får tillgodoräkna sina lägsta platspoäng från 9 av totalt 13 grenarna (en tävlingsdistans får bara räknas en gång). Prisutdelning sker i samband med ett SSF:s arrangemang, förslagsvis Sum-Sim Riksfinal.

För 2017 års U-GP gäller tre deltävlingar. Ställningen av tävlingen skall publiceras på SSF:s hemsida efter omgång 2 samt slutställning efter omgång 3 i maj/juni.

2018 års U-GP startar hösten 2017 med deltävling 1 och fortsätter under våren 2018 med deltävling 2 och 3. Prisutdelning sker i samband med Sum-Sim (50 m) sommaren 2018.

Klasser

A: 16-17 år (höst)	17-18 år (vår)
B: 15 år (höst)	16 år (vår)
C: 14 år (höst)	15 år (vår)
D: 13 år (höst)	14 år (vår)
E: 12 år (höst)	13 år (vår)

Grenar

Frisim 100, 200, 400, 800, 1500
Ryggsim 100, 200
Bröstsimsim 100, 200
Fjärilsim 100, 200
Medley 200, 400

Tävlingshandbok för



Grenordningar 2017

U-GP 1 (januari)

Pass 1

100 frisim damer
800 frisim herrar
200 fjärilsim damer
100 fjärilsim herrar

Pass 2

200 ryggsim herrar
100 ryggsim damer
200 frisim herrar
200 medley damer
400 medley herrar

Pass 3

100 bröstsim herrar
200 bröstsim damer
400 frisim herrar
1500 frisim damer

U-GP 3 (juni) 50 m-bassäng

Pass 1

200 frisim damer
100 fjärilsim herrar
100 bröstsim damer
200 bröstsim herrar
400 medley damer
1500 frisim herrar*
800 frisim herrar*

Pass 3

200 frisim herrar
100 fjärilsim damer
100 bröstsim herrar
200 bröstsim damer
400 medley herrar
1500 frisim damer*
800 frisim damer*

U-GP 2 (mars)

Pass 1

100 frisim herrar
800 frisim damer
200 fjärilsim herrar
100 fjärilsim damer

Pass 2

200 ryggsim damer
100 ryggsim herrar
200 frisim damer
200 medley herrar
400 medley damer

Pass 3

100 bröstsim damer
200 bröstsim herrar
400 frisim damer
1500 frisim herrar

Pass 2

200 fjärilsim damer
200 medley herrar
400 frisim damer
100 ryggsim herrar
200 ryggsim damer
100 frisim herrar

Pass 4

200 fjärilsim herrar
200 medley damer
400 frisim herrar
100 ryggsim damer
200 ryggsim herrar
100 frisim damer

*en simmare får ej delta i både 800 och 1500 fritt utan får välja gren.

Tävlingshandbok för



U-GP 1 (oktober) 2017/2018

Pass 1

200 frisim damer
100 fjärilsim herrar
100 bröstsim damer
200 bröstsim herrar
400 medley damer
1500 frisim herrar*
800 frisim herrar*

Pass 2

200 fjärilsim damer
200 medley herrar
400 frisim damer
100 ryggsim herrar
200 ryggsim damer
100 frisim herrar

Pass 3

200 frisim herrar
100 fjärilsim damer
100 bröstsim herrar
200 bröstsim damer
400 medley herrar
1500 frisim damer*
800 frisim damer*

Pass 4

200 fjärilsim herrar
200 medley damer
400 frisim herrar
100 ryggsim damer
200 ryggsim herrar
100 frisim damer

*en simmare får ej delta i både 800 och 1500 fritt utan får välja gren.

På distanserna 400, 800 och 1500 frisim rekommenderas två simmare per bana för att hålla nere längden på passen.

SUM-SIM 25 m

SUM-SIM (f d USM) 25 m för simmare 16 år och yngre simmas på hösten inomhus med en regionsfinal för kvalificering till riksfinal några veckor senare. Tävlingarna omfattar 4 pass.

Arrangörer

Arrangör av *regionsfinalen i region2 (MSSF)* utses av regionen.

Grenordning, inbjudan, anmälan, avgifter, kvaltider/period, strykningar

Grenordning

Den grenordning som har fastställts av Simförbundet ska följas i regionfinalerna.

Anmälan

Föreningarna ska göra anmälan till den angivna arrangören via Octo Anmälan. Kvalperiod: finns angivet i inbjudan. Anmälan ska vara arrangören tillhanda senast angivet datum kl 12.00. Alla anmälda ska ha en anmälningstid, som ska finnas i OCTO, dvs. inga noll-tider accepteras.

Efteranmälan

Efteranmälan får nu ske fram till angivet datum kl. 12.00 till en avgift av 300:-/anmälan. Anmälningstiden ska fortfarande vara gjord inom kvalperioden.

Startavgift

60 kr/individuell start och 80 kr/lagstart.

Resp. regionarrangör ska betala 15 kr till arrangören av riksfinalen, detta gäller både individuella och lagstarter. Resp. regionsarrangör tar ut ett debiteringsunderlag från Grodan efter att ev. begränsningar i startfältet genomförts men innan strykningarna gjorts. Debiteringsunderlaget skickas via mejl till: arrangören av riksfinalen.

Tävlingsbestämmelser

Tävlingstider: Kl. 09.00 resp. 16.00, detta för att inrapporteringen av resultat på så sätt kan ske samtidigt från regionerna. Regionerna äger rätt att begränsa antalet deltagare. En rekommendation är tre heat per gren. Dock ska minst två heat per gren erbjudas.

Regionfinalerna måste i likhet med riksfinalen genomföras med helautomatiskt tidtagningssystem.

I regionsfinalerna används hängande start. Ryggsimsgrenar kan undantas.

Medaljer

Den lokala arrangören ansvarar tillsammans med distrikt/region för priser. I individuella grenar ska medaljer delas ut till placering 1-3. I lagkapperna delas medaljer ut till de simmare som ingår i lag som har placering 1-3.

Dokumentet "Säsongs- och tävlingsplanering för simning 2013 – 2016" beskriver svenska mästerskap i simning och ska styra tävlingarnas genomförande i tillämpliga delar.

Resultatrapportering från regionsfinalerna

Rapporteringen sker till Svenska Simförbundet via mejl efter varje gren på samma sätt som 2012. Mer info till regionarrangörerna ges senare.

För övrigt hänvisas till de generella instruktionerna i början av detta PM.

Tävlingshandbok för

SUM-SIM

<u>Individuellt:</u>						
Simsätt:		Frisim	Ryggsim	Bröstsims	Fjärilsim	Medley
Åldersklasser:	13 år o.y.	100m 400m	100m	100m	100ml	200m
	14 år	200m 800m	200m	200m	100m	200m 400m
	15-16 år	100m 200m 400m 1500m	100m 200m	100m 200m	100m 200m	200m 400m
<u>Lagkapper:</u>	14 år o.y.		4x 100 frisim	4x 100 medley		
	16 år o.y.		4x 100 frisim	4x 100 medley		

Lördag				Söndag			
Gren		Pass 1 9.00		Gren		Pass 3 9.00	
1	200 medley	pojkar	15-16 år	29	400 frisim	flickor	15-16 år
2	200 fjäril	flickor	15-16 år	30	100 frisim	pojkar	15-16 år
3	200 frisim	pojkar	14 år	31	200 ryggsim	flickor	14 år
4	200 frisim	flickor	14 år	32	200 medley	pojkar	14 år
5	1500 frisim	pojkar	15-16 år	33	200 ryggsim	flickor	15-16 år
6	200 frisim	flickor	15-16 år	34	100 bröstsim	pojkar	15-16 år
7	400 frisim	pojkar	13 år o y	35	400 frisim	flickor	13 år o y
8	200 medley	flickor	13 år o y	36	200 medley	pojkar	13 år o y
9	200 bröstsim	pojkar	15-16 år	37	100 fjärilsim	flickor	15-16 år
10	100 ryggsim	flickor	15-16 år	38	400 medley	pojkar	15-16 år
11	100 fjärilsim	pojkar	14 år	39	200 bröstsim	flickor	14 år
12	100 fjärilsim	flickor	14 år	40	800 frisim	pojkar	14 år
13	4x100 medley	pojkar	16 år o y	41	4x100 medley	flickor	16 år o y
14	4x100 frisim	flickor	16 år o y	42	4x100 frisim	pojkar	16 år o y
Pass 2 16.00				Pass 4 16.00			
15	200 medley	flickor	15-16 år	43	400 frisim	pojkar	15-16 år
16	200 fjärilsim	pojkar	15-16 år	44	100 frisim	flickor	15-16 år
17	100 frisim	flickor	13 år o y	45	200 ryggsim	pojkar	14 år
18	100 ryggsim	pojkar	13 år o y	46	200 medley	flickor	14 år
19	200 bröstsim	flickor	15-16 år	47	100 frisim	pojkar	13 år o y
20	200 frisim	pojkar	15-16 år	48	100 ryggsim	flickor	13 år o y
21	400 medley	flickor	14 år	49	200 ryggsim	pojkar	15-16 år
22	400 medley	pojkar	14 år	50	100 bröstsim	flickor	15-16 år
23	100 fjärilsim	flickor	13 år o y	51	200 bröstsim	pojkar	14 år
24	100 bröstsim	pojkar	13 år o y	52	800 frisim	flickor	14 år
25	1500 frisim	flickor	15-16 år	53	100 fjärilsim	pojkar	13 år o y
26	100 ryggsim	pojkar	15-16 år	54	100 bröstsim	flickor	13 år o y
27	4x100 frisim	flickor	14 år o y	55	100 fjärilsim	pojkar	15-16 år
28	4x100 medley	pojkar	14 år o y	56	400 medley	flickor	15-16 år
				57	4x100 frisim	pojkar	14 år o y
				58	4x100 medley	flickor	14 år o y

Distrikts Karta

