

## Gällande fr.o.m. 2019-01-01

Omfattar simklubbarna i Dalarnas län, Gävleborgs län, Upplands län, Södermanlands 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	Säfte Simsällskap
Flen Simsällskap	Lindesbergs Simsällskap	Söderhamns Simsällskap
Gimo Simsällskap	Ludvika Simsällskap	Trosabygdens Simsällskap
Gnesta Simsällskap	Malungs Simsällskap	Uppsala Simsällskap
Grums Simsällskap	Nora Simsällskap	Vansbro AIK
Gävle Simsällskap	Nyköpings Simsällskap	Västerås Simsällskap
Hagfors Simsällskap	Orsa Simsällskap	Örebro Simallians
	Uppsala Masters SK	Österby Simsällskap

# Tävlingshandbok för

## Innehållsförteckning

Innehållsförteckning .....	2
Inledning .....	3
Tävlingar .....	3
Senior- och juniorsimning .....	3
Barn och ungdomssimning .....	3
Målsättningarna med MSSF:s tävlingar .....	4
Lokala arrangörens mål .....	4
1. Aktivitetscykel .....	5
2. Arrangörskrav för MSSFs mästerskap och förbundstävlingar .....	5
3. Ansökan & Beslutsprocess för MSSFs mästerskap och förbundstävlingar samt sanktion av föreningstävlingar .....	6
4. Val av lokal arrangör .....	6
5. Utlysning .....	7
6. Ansvar- och arbetsfördelning .....	7
7. Inbjudan .....	8
8. Skapande av tävlingen i TEMPUS .....	8
9. Anmälan .....	8
10. PM .....	8
11. Startlista, deltagarlista, heatlista .....	9
12. Strykningar och lagkappsanmälan .....	9
13. Insimning .....	9
14. Genomförande .....	9
15. Medaljer .....	10
16. Resultatlista .....	10
Resultatservice .....	10
17. PR .....	10
DISTRIKTMÄSTERSKAPEN JDM/DM 50 och JDM/DM 25 .....	11
Inbjudan, anmälan, avgifter, begränsningar .....	11
Medaljer .....	11
Kvalperiod .....	14
Kvaltider DM 25m och DM 50m för åren 2017-2020 .....	14
SIMIADEN .....	15
UNGDOMS-GP (UGP) .....	19
SUM-SIM (25 m) .....	21

# 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 mm. hänvisas till Svenska Simförbundets (SSF) webbsida (Svenska Simförbundets medlemmar och distriktsförbund).

## 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. Simiaden klassas inte som en mästerskapstävling.
- För att erbjuda ett bra utbud av tävlingsdistanser för samtliga ungdomssimmare genomförs tävlingen Ungdoms-GP tre gånger per år.  
UGP 1 genomförs i 25 m bassäng vecka 41.  
UGP 2 genomförs i 25 m bassäng vecka 4.  
UGP 3 genomförs i 50 m bassäng vecka 10.

# 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 säsong avslutningstävling.
- 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
	50 m	25 m
2019	Dalarna	Värmland
2020	Örebro	Södermanland
2021	Uppland	Gävleborg
2022	Värmland	Västmanland
2023	Södermanland	Dalarna
2024	Västmanland	Örebro
2025	Gävleborg	Uppland
2026	Dalarna	Värmland

## 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	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	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

# Tävlingshandbok för

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

Övriga krav på tävlingsanläggningen:

- Tillräckligt med omklädningsrum för aktiva och ledare.
- Tävlingssekretariat 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.

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

- Februari/Mars MSSF skickar ut ansökan för MSSFs förbundstävlingar.
- Sista mars ska intresseanmälan 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 i TEMPUS.
- Sista juni MSSF presenterar distriktskalendern Utkast 2, mindre förändringar och kompletteringar görs därefter.
- MSSF styrelse beslutar om fördelning av Mästerskapstävlingarna vid styrelsemöte i Juni och därefter publiceras tävlingarna på MSSF:s hemsida samt sänds ut till samtliga föreningar per mail.
- September distriktskalendern fastställs.

## 4. Val av lokal arrangör

Intresse anmälan för arrangemang av DM/JDM 25, JDM/DM 50, kan göras av alla klubbar inom respektive län (enligt aktivitetscykel).

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

Intresseanmälan för arrangemang av Höstimiaden och Vårsimiaden kan göras av alla klubbar inom respektive tävlingsområde.

### 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.

# Tävlingshandbok för

---

## 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 effektiv ceremoni. MSSF ansvarar för att en i förhand anmäld distriktsrepresentant delar ut priserna vid mästerskapen, undantaget simiaden och UGP.

### 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 lagkappsanmälan 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 lagkappsanmälan.
- Vid UGP, SUM-SIM fakturerar LA deltagande föreningar de fastställda avgifterna.
- Vid Vår och Höstsimiaden fakturerar MSSF deltagande föreningar de fastställda avgifterna.  
Till lokalarrangörerna av Simiaden så utgår det ett arrangörsbidrag på 25 000 kr, Bidraget utbetalas direkt efter utfört arrangemang.

# Tävlingshandbok för

## 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 anmälningdag, 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 TEMPUS.

MSSF ansvarar för att skapa en databas och lägga upp tävlingen i TEMPUS 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 anmälningdatum.

Vid alla av MSSF sanktionerade tävlingar ska anmälan göras via TEMPUS anmälningsmodul.

## 10. PM

LA skriver ett PM för tävlingen som presenteras på MSSFs hemsida samt på LAs hemsida. PM kan/bör innehålla nedan:

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



# Tävlingshandbok för

---

## 11. Startlista, deltagarlista, heatlista

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 representant 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.

## Tävlingshandbok för

---

### 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@sporrong.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](mailto: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. licensnummer, 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.

# Tävlingshandbok för

## 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 i 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 70 kr	Lagkapp 90 kr/lag
Efteranmälan:	Individuell start 100 kr	Lagkapp 150 kr/lag

Följande riktlinjer ska beaktas och att

- Samtliga startande ska ha en anmälningstid i TEMPUS, 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 TEMPUS.
- 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.

# Tävlingshandbok för

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 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

# Tävlingshandbok för

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 anmälningsdagen.

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

Databasen TEMPUS, 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	Damer	25m	50m
50m frisim	00:25,80	00:26,81	50m frisim	00:28,81	00:29,71
100m frisim	00:56,71	00:58,84	100m frisim	01:02,87	01:04,79
200m frisim	02:05,95	02:12,31	200m frisim	02:17,49	02:22,76
400m frisim	04:33,55	04:49,25	400m frisim	04:52,27	05:04,30
800m frisim	09:55,53	10:56,43	800m frisim	10:21,24	11:00,92
1500m frisim	18:54,26	20:41,78	1500m frisim	20:58,69	25:47,16

50m bröst	00:33,51	00:35,56	50m bröst	00:33,96	00:38,31
100m bröst	01:13,80	01:19,07	100m bröst	01:20,09	01:24,44
200m bröst	02:45,75	03:01,82	200m bröst	02:57,03	03:04,43

50m rygg	00:30,41	00:33,39	50m rygg	00:33,27	00:35,10
100m rygg	01:05:70	01:10,63	100m rygg	01:11,74	01:15,39
200m rygg	02:27,30	02:38,34	200m rygg	02:37,02	02:46,09

50m fjäril	00:28,45	00:29,24	50m fjäril	00:31,48	00:32,24
100m fjäril	01:04,63	01:08,38	100m fjäril	01:11,60	01:14,82
200m fjäril	02:39,63	03:10,21	200m fjäril	02:49,02	03:07,46

100m medley	01:05,99	-----	100m medley	01:12,19	-----
200m medley	02:23,78	02:32,19	200m medley	02:35,84	02:43,29
400m medley	05:23,20	05:49,88	400m medley	05:45,39	06:12,07

Lagkapp Herrar	25m	50m	Lagkapp Damer	25m	50m
4x50m frisim DM25	Max 3 heat	Max 3 heat	4x50m frisim DM25	Max 3 heat	Max 3 heat
4x100m frisim	Max 3 heat	Max 3 heat	4x100m frisim	Max 3 heat	Max 3 heat
4x200m frisim	Max 3 heat	Max 3 heat	4x200m frisim	Max 3 heat	Max 3 heat
4x50m medley DM25	Max 3 heat	Max 3 heat	4x50m medley DM25	Max 3 heat	Max 3 heat
4x100m medley	Max 3 heat	Max 3 heat	4x100m medley	Max 3 heat	Max 3 heat

25 m Kvaltider: 50:e tid på samtliga individuella 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

# Tävlingshandbok för

## 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.

Vårtävlingen genomförs på 3st platser samtidigt som direktfinaler.

Tävlingarna ska arrangeras med fördel på lördagar. Prisutdelning sker på varje tävlingstillfälle.

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

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

Avgifter:                      Individuell start 60 kr                      Lagkapp 80 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.

## Medaljer

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.

- Medaljerna ska vara märkta "Simiaden" hängande i ett blått/gult medaljband och har årtalet ingraverat på framsidan.
- Medalj 36 mm rund i valörerna Guld, Silver, Brons.
- Individuell och lag+4st = 3\*106st vår och 3\*106st höst

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

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

<b>Individuellt</b>						
Simsätt:		Frisim	Ryggsim	Bröstsims	Fjärilsim	Medley
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
<b>Lagkapper</b>						
	10 år o.y.		4x50 frisim	4x50 medley	Pojkar, Flickor	
	11-12 år		4x50 frisim	4x50 medley	Pojkar, Flickor	
	11-12 år		4x100 frisim	4x100 medley	Mixed	



# Tävlingshandbok för

## GRENORDNING HÖSTSIMIADEN

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

<b>Individuellt</b>						
Simsätt:		Frisim	Ryggsim	Bröstsims	Fjärilsim	Medley
Åldersklasser:	10 år o.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
<b>Lagkapper</b>	11 år o.y.		4x50 frisim	4x50 medley	Pojkar, Flickor, Mixed	
	12-13 år		4x50 frisim	4x50 medley	Pojkar, Flickor	
	12-13 år		4x100 frisim	4x100 medley	Mixed	

## GRENORDNING VÅRSIMIADEN

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

# Tävlingshandbok för

## UNGDOMS-GP (UGP)

Tävlingarna utformas så att alla klasser seedas in efter anmälningstid i startlistan och delas upp efter åldrar först i resultatlistan. UGP simmas i 2 deltävlingar i 25-bassäng och 1 deltävling i 50 m-bassäng.

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 UGP grenar på aktuell tävling. Dock får inte UGP 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 UGP 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, troligen i samband med Sum-Sim (50 m).

### 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	100m, 200m, 400m, 800m, 1500m
Ryggsim	100m, 200m
Bröstsims	100m, 200m
Fjärilsim	100m, 200m
Medley	200m, 400m

# Tävlingshandbok för

## GRENORDNING UNGDOMS-GP (UGP)

Pass 1	Pass 3
200 frisim damer	200 frisim herrar
100 fjärilsim herrar	100 fjärilsim damer
100 bröstsim damer	100 bröstsim herrar
200 bröstsim herrar	200 bröstsim damer
400 medley damer	400 medley herrar
1500 frisim herrar*	1500 frisim damer*
800 frisim herrar*	800 frisim damer*
Pass 2	Pass 4
200 fjärilsim damer	200 fjärilsim herrar
200 medley herrar	200 medley damer
400 frisim damer	400 frisim herrar
100 ryggsim herrar	100 ryggsim damer
200 ryggsim damer	200 ryggsim herrar
100 frisim herrar	100 frisim damer
*en simmare får ej delta i både 800 och 1500 fritt utan får välja gren.	

Samma grenordning gäller för UGP 1, UGP 2 och UGP 3. På distanserna 400, 800 och 1500 frisim är det möjligt att tillåta två simmare per bana för att hålla nere längden på passen.

# Tävlingshandbok för

---

## SUM-SIM (25 m)

Sum-Sim (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.

### Arrangör

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 TEMPUS. 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 TEMPUS, dvs. inga noll-tider accepteras.

### Efteranmälan

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

### Startavgift

70 kr/individuell start och 100 kr/lagstart.

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

### Tävlingsbestämmelser

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

# Tävlingshandbok för

Dokumentet "Säsongs- och tävlingsplanering för simning 2017 – 2020" 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 2018. Mer info till regionarrangörerna ges senare.

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

### Sum-Sim (25 m)

<b>Individuellt</b>						
Simsätt:		Frisim	Ryggsim	Bröstsims	Fjärilsim	Medley
Åldersklasser:	13 år o.y.	100m 400m	100m	100m	100m	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
<b>Lagkapper</b>	14 år o.y.		4x100 frisim	4x100 medley		
	16 år o.y		4x100 frisim	4x100 medley		

# Tävlingshandbok för



## GRENORDNING SUM-SIM (25M)

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

## Distrikts Karta

