



 *Harnäs Skutskär Simsällskap* 

i samarbete med  
Mellansvenska Simförbundet

INBJUDER  
till

## **Junior DM**

14 -15 Januari 2012

Fjärranhöjderbadet  
i Gävle



## Inbjudna klubbar

### **Dalarnas län**

Avesta SS  
Borlänge SS  
Falun SS  
Gränges SS  
Hedemora SS  
Leksands SF  
Ludvika SS  
Frisimmare  
Malungs SS  
Orsa IF Simklubb  
Qvarnsvedens TK  
SS Mora  
Vansbro AIK

### **Gävleborgslän**

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

### **Örebro län**

Örebro Simallians  
Lindesbergs SS  
Nora SS  
Simklubben Nautilus

### **Södermanlands län**

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

### **Upplands län**

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

### **Västmanlandslän**

Västerås SS  
Simsällskapet Kanalen  
Fagersta SK  
Kungsörs SS  
Köpings SS  
Sala SS

**De klubbar som inte har för avsikt att delta, meddela HSS detta.**



### **Tävlingsplats**

Fjärranhöjderbadet, Gävle.

### **Bassängen**

8 banor, OMEGA OS pallar, 25 meter och eltidtagning

### **Tävlingstid**

<b>Pass</b>	<b>Dag</b>	<b>Insim</b>	<b>Tävlingsstart</b>
1	Lördag 14/1	08:45-09:45	10:00
2	Lördag 14/1	15:30-16:45	17:00
3	Söndag 15/1	07:45-08:45	09:00
4	Söndag 15/1	14:30-15:45	16:00

### **Grenordning**

Se bilaga. Kommer även att finnas på vår hemsida

### **Deltagare**

Flickor och pojkar som är max 20 år och som kvalat enligt nedan

#### *Kvalperiod*

Första dagen för motsvarande mästerskap 2 år innan fram till 14 dagar innan första tävlingsdagen på mästerskapet.

#### *Kvaltider*

Justeras året innan mästerskap. Kvaltiderna beslutas av MSSF Tävlings & Simkommitté i samråd. Kvaltider kan hittas på MSSF's hemsida

Kvalade simmare får anmälas till fler grenar i mån av plats.

### **Anmälan:**

Anmälan och efteranmälan skall göras via OCTO's anmälningsmodul

### **Anmälan skall vara oss tillhanda senast 30 December**

Alla frågor gällande anmälan görs till MSSF representant Sven-Åke Gustavsson på mail adress: [svenake.gustafsson@telia.com](mailto:svenake.gustafsson@telia.com) alternativt telefon: 070-5116792

### **Startavgift**

**50 kr** per individuell start samt **75 kr** per lagkappsstart. Startavgiften faktureras i efterskott av HSS

### **Efteranmälan**

Vi tar emot efteranmälningar mot startavgift plus 100 kr för individ och 150 kr för lagkappsdrag. Efteranmälningar ska vara gjorda senast den 12 januari kl. 12.00. Efter anmälda seedas in i sist i grenen



### Startlista

Startlista kommer att finnas på **Live Timing**, vår hemsida [www.hss.nu](http://www.hss.nu) och Mellan Svenska Simförbundets hemsida.

Även strykningslistor, lagkappsblanketter etc. kommer att finnas på vår hemsida god tid innan tävlingsdagarna för att möjliggöra anmälningar/ändringar/strykningar i förväg.

### Laguppställningar

Laguppställningar skall lämnas till tävlingssekretariatet **senast 1 timme före respektive pass början**. Laguppställning kan med fördel e-postas till Dan Alm på mail adress [dan@hss.nu](mailto:dan@hss.nu) senast fredagen den 12:e Januari kl 18.00.

### Strykningar

Strykningar ska lämnas in absolut senast 1 timme innan start! E-posta med fördel strykningar i förväg till Dan Alm på mail adress [dan@hss.nu](mailto:dan@hss.nu)

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

### Pauser

Det blir 10 minuters pauser mitt i passen efter grenarna 9, 18, 31 och 40 samt 5 minuters pauser innan lagkapperna under pass 2 och pass 4. Som brukligt serveras tränarfika under de långa pauserna.

### Resultat

Resultaten anslås i simhallen efterhand, samt finns på HSS webbsida [www.hss.se](http://www.hss.se) efter passen. Under tävlingen läggs även resultaten ut kontinuerligt via **Live Timing** på [www.livetiming.se](http://www.livetiming.se)

### Prisutdelning

Priser till de 3 främsta i varje gren samt till de 3 främsta lagkappslagen utdelas från Mellansvenska Simförbundet. Även de 3 främsta föreningarna belönas med medaljer.

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, 41, 42 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

### Klubbmack:

Ett namngivet informationsfack för varje klubb kommer att finnas vid sekretariatet i simhallen. Meddelanden till tävlingssekretariatet lämnas i sekretariat facket inne i simhallen, vid podiet. Under tävlingens gång läggs allt klubbmaterial i klubbmacken.



### **Heatlistor**

Klubbarna får 2 heatlistor per tävlingspass i respektive fack. Försäljning av heatlistor sker vid tävlingssekreteriatet

### **Avsimning**

Sker i träningsbassängen i nära anslutning till tävlingsbassängen

### **Parkering**

Parkering finns i anslutning till badet. Observera att avgift tas ut på den Södra parkeringen.

### **Försäljning**

Förtäring: dryck, mackor, korv, toast, bullar, godis, mm kommer att finnas  
Simkläder, glasögon mm: kommer att säljas till förmånliga priser.

### **Lunch**

Vi erbjuder lunch Lördag mellan 12 - 14 och Söndag mellan 11 - 13. Serveras i Lantmäteriverkets personalmatsal i anslutning till badet. Kostnaden är för lunch 80 kr, enbart förbeställning gäller. Vegetarisk om så önskas. [Anmäl eventuell allergi].

### **Lunchbeställning**

Skickas till Mats Eriksson på mail [026.610633@telia.com](mailto:026.610633@telia.com)

Vid lunchbeställning, ange antal luncher. Vid önskemål om specialkost, ange simmarens namn och typ av mat/produkter som måste undvikas.

### **Boende**

Ett förmånligt pris för boende på Scandic erbjuds enligt nedan:

#### ***Scandic Gävle Väst***

Enkelrum 500:-/rum och natt inkl. frukost

Dubbelrum 600:- /rum och natt inkl. frukost

Trebäddsrum 900:-/rum och natt inkl. frukost

#### ***Scandic CH***

Enkelrum 600:-/rum och natt inkl. frukost

Dubbelrum 700:-/rum och natt inkl. frukost

Bokas direkt med hotellen på telefon:

Väst 026-4958110 (dagtid ) alt på [gavle@scandichotels.com](mailto:gavle@scandichotels.com)

CH 026-4958410 (dagtid) alt på [ch@scandichotels.com](mailto:ch@scandichotels.com)

Uppge **JDM140112** vid bokningstillfället för att få tillgång till ovanstående logi priser



### **Funktionärer**

Vi hoppas att gästande simklubbar har någon möjlighet att ge oss hjälp med funktionärer om behov uppstår. För varje aktiv "gästfunktionär" per pass reduceras anmälningsavgiften med 100 kr för klubben. Var vänliga och anmäl er funktionärshjälp tillsammans med anmälan. Alla funktionärer bjuds på lunch.

### **Ledarmöte**

Klockan **09.15** Lördagen den 14 Januari i stora konferensrummet på våning 1 ovanför entré kassan om inget annat meddelas.

### **Telefonnummer**

Under tävlingsdagarna:

070-7204205 (Mats Eriksson – tävlingskansli)

070-5979019 (Leif Bergström - funktionärer].

### **Kontakt/frågor**

Via mail till [026.610633@telia.com](mailto:026.610633@telia.com) eller telefon Mats Eriksson 070-7204205

### **Övrigt**

Tag med lås till skåpen i omklädningsrummen. Dela gärna skåp med kompisarna!!

För allas bästa så markerar vi plats för varje klubb baserat på anmälda simmare. Vänligen respektera detta, eftersom det brukar komma mycket folk på JDM.

Preliminärt så kommer tävlingen att kunna följas via live video på vår hemsida.

**Väl mött & kämpa väl**

**Harnäs Skutskär Simsällskap**

**Tävlingskommittén**

# Grenordning JDM

Lördag Pass 1				Söndag Pass 3			
Gren	Insim: 08.45 – 9.45 Start 10.00			Gren	Insim: 07.45 – 8.45 Start: 09.00		
1	Direktfinal	4x50m medley	D	23	Direktfinal	4x50m medley	H
Prisutdelning gren 1				Prisutdelning gren 1			
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 finalpass	400m medley	H	28	Direktfinal bästa heatet i finalpass	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
<b>Paus 10 min</b>				<b>Paus 10 min</b>			
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 finalpass	800m frisim	D	37	Direktfinal, bästa heatet i finalpass	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
<b>Paus 10 min</b>				<b>Paus 10 min</b>			
19	Direktfinal	4x50m frisim	D	41	Direktfinal	4x50m frisim	H
Prisutdelning gren 19				Prisutdelning gren 41			
20	Direktfinal	4x200m frisim	H	42	Direktfinal	4x200m frisim	D
Prisutdelning gren 20				Prisutdelning gren 42			
<b>Lunch 12-14</b>				<b>Lunch 11-13</b>			
Lördag Pass 2				Söndag Pass 4			
Gren	Insim: 15.30 – 16.45 Start: 17.00			Gren	Insim 14.30 – 15.45 Start: 16.00		
2-18	Individuella finaler enligt Pass 1 grenordning			24-40	Individuella finaler enligt Pass 3 grenordning		
Prisutdelning gren 2-7 efter gren 8				Prisutdelning gren 24-29 efter gren 30			
Prisutdelning gren 8-18 efter gren 18				Prisutdelning gren 30-40 efter gren 40			
<b>Paus 5 min</b>				<b>Paus 5 min</b>			
21	Direktfinal	4x100m frisim	D	43	Direktfinal	4x100m frisim	H
22	Direktfinal	4x100m medley	H	44	Direktfinal	4x100m medley	D
Prisutdelning gren 21 och 22 efter gren 22				Prisutdelning gren 43 och 44 efter gren 44			

# Kvaltider JDM

Flickor och pojkar som är max 20 år och som kvalat enligt nedan

## Kvalperiod

Första dagen för motsvarande mästerskap 2 år innan fram till 14 dagar innan första tävlingsdagen på mästerskapet.

## Kvaltider

Justeras året innan mästerskap. Kvaltiderna beslutas av MSSF Tävlings & Simkommitté i samråd.

Kvalade simmare får anmälas till fler grenar i mån av plats.

Herrar	25m	50m	Damer	25m	50m
50m frisim	00:27,00	00:27,68	50m frisim	00:30,50	00:30,97
100m frisim	00:59,00	01:00,68	100m frisim	01:04,00	01:05,34
200m frisim	02:13,50	02:16,48	200m frisim	02:22,00	02:24,53
400m frisim	04:51,00	04:56,91	400m frisim	05:00,00	05:04,88
800m frisim	Max 3 heat	Max 3 heat	800m frisim	Max 3 heat	Max 3 heat
1500m frisim	Max 3 heat	Max 3 heat	1500m frisim	Max 3 heat	Max 3 heat
50m bröst	00:35,50	00:36,41	50m bröst	00:39,00	00:39,90
100m bröst	01:17,50	01:19,74	100m bröst	01:26,00	01:27,80
200m bröst	02:56,50	03:01,18	200m bröst	03:05,00	03:08,90
50m rygg	00:33,00	00:34,65	50m rygg	00:35,00	00:36,43
100m rygg	01:11,00	01:14,27	100m rygg	01:16,00	01:18,28
200m rygg	02:40,00	02:45,65	200m rygg	02:45,00	02:49,07
50m fjärl	00:30,00	00:30,66	50m fjärl	00:33,00	00:33,26
100m fjärl	01:10,00	01:11,36	100m fjärl	01:15,00	01:15,57
200m fjärl	03:10,00	03:13,23	200m fjärl	03:09,00	03:10,24
100m medley	01:10,00	-----	100m medley	01:16,00	-----
200m medley	02:33,00	02:37,08	200m medley	02:42,00	02:45,00
400m medley	Max 3 heat	Max 3 heat	400m medley	Max 3 heat	Max 3 heat
<b>Lagkapp Herrar</b>	<b>25m</b>	<b>50m</b>	<b>Lagkapp Damer</b>	<b>25m</b>	<b>50m</b>
4X50m frisim JDM25	Max 3 heat	Max 3 heat	4X50m frisim JDM25	Max 3 heat	Max 3 heat
4X100m frisim JDM25	Max 3 heat	Max 3 heat	4X100m frisim JDM25	Max 3 heat	Max 3 heat
4X200m frisim JDM25	Max 3 heat	Max 3 heat	4X200m frisim JDM25	Max 3 heat	Max 3 heat
4X50m medley JDM25	Max 3 heat	Max 3 heat	4X50m medley JDM25	Max 3 heat	Max 3 heat
4X100m medley JDM25	Max 3 heat	Max 3 heat	4X100m medley JDM25	Max 3 heat	Max 3 heat