



Smålands Simförbund, Östergötlands Simförbund och Jönköpings Simsällskap inbjuder till Östsvenska Mästerskapen (DM/JDM, 50m)

- Plats: Rosenlundsbadet, Jönköping
- Tävlingsdatum: 5-7 juni 2009
- Tävlingstider:
- | | | | |
|--------|--------|----------------|----------------|
| fredag | Pass 1 | insim kl 16.00 | start kl 17.00 |
| lördag | Pass 2 | insim kl 09.00 | start kl 10.00 |
| lördag | Pass 3 | insim kl 15.00 | start kl 16.00 |
| söndag | Pass 4 | insim kl 08.00 | start kl 09.00 |
| söndag | Pass 5 | insim kl 14.00 | start kl 15.00 |
- Anmälan: Anmälan ska vara Jönköpings SS tillhanda senast den 25 maj 2009 Och skickas till thomas.salenius@jss.f.se
- Grenfil: Finns på Jönköpings Simsällskaps hemsida: www.jss.f.se
- Anmälningsavgift: 50:-/individuell start och 60:-/lagstart. Betalningen sker i samband med anmälan till Jönköpings Simsällskaps plusgiro 1 27 76-1.
- Poängberäkning: DM
42, 33, 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6, 3
Dubbla poäng i lagkapperna
JDM
28, 22, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2
- Kvalperiod: 2008-05-01 – 2009-05-24
- Lagsim: Laguppställning ska inlämnas till tävlingssekreteriatet senast en timme före passets början. Angiven startordning får inte ändras. Alla klubbar har rätt att delta med ett lag/gren även om inte kvaltiden är uppnådd. Om klubben anmäler fler än ett lag/gren ska alla ha uppnått kvaltiden.
- Avanmälningar: Ska lämnas en timme före tävlingspassets början.
- Efteranmälningar: Är tillåten fram till torsdag 4/6 kl 12.00 mot dubbel avgift. Efteranmälda seedas in på ordinarie plats.
- Priser: Placering 1-3 erhåller medalj.

Mat/logi:

SCANDIC HOTEL

Pris per person/natt Avstånd från

inkl frukost Rosenlundsbadets entré

Enkelrum 700:- 0.1 km

Dubbelrum 400:-

Trebäddsrum 300:-

PROLYMPIA

Liggplats utan madrass 1.0 km

Inkl frukost 100:-

Sänglinne/sovsäck och liggunderlag medtages vid förläggning på skola

STUGBY Villa Björkhagen

Husvagnar

3-4 personer 725:- 0.7 km

Sänglinne/sovsäck och liggunderlag medtages vid förläggning i husvagn

VANDRARHEM

Flerbäddsrum (normalt 4 bäddar)

Inkl frukost 200:- 4.0 km

Sänglinne medtages vid logi på vandrarhem

MATSERVERING PÅ RESTAURANG VÅGEN

Lunch 70:- 1.0 km

Middag 70:-

Upplysningar:

Vid frågor kontakta Jönköpings Simsällskaps kansli 036-172760
eller thomas.salenius@jss.f.se

Grenordning
Östsvenska Mästerskapen DM/JDM, 50m

Pass 1

1:	200 fjärilsim	damer	DM/JDM
2:	100 fjärilsim	herrar	DM/JDM
3:	50 ryggsim	damer	DM/JDM
4:	50 bröstsim	herrar	DM/JDM
5:	200 bröstsim	damer	DM/JDM
6:	400 frisim	herrar	DM/JDM
7:	50 frisim	damer	DM/JDM
8:	50 ryggsim	herrar	DM/JDM
9:	4*200 frisim	damer	DM
10:	4*200 frisim	herrar	DM

Pass 2

11:	50 fjärilsim	herrar	DM/JDM
12:	200 frisim	damer	DM/JDM
13:	100 ryggsim	herrar	DM/JDM
14:	100 ryggsim	damer	DM/JDM
15:	200 bröstsim	herrar	DM/JDM
16:	1500 frisim	damer	DM/JDM
17:	200 frisim	herrar	DM/JDM
18:	4*100 frisim	damer	DM

Pass 4

26:	100 frisim	damer	DM/JDM
27:	400 medley	herrar	DM/JDM
28:	200 ryggsim	damer	DM/JDM
29:	200 ryggsim	herrar	DM/JDM
30:	100 fjärilsim	damer	DM/JDM
31:	100 bröstsim	herrar	DM/JDM
32:	800 frisim	damer	DM/JDM
33:	4*100 frisim	herrar	DM

Pass 3

19:	200 fjärilsim	herrar	DM/JDM
20:	50 fjärilsim	damer	DM/JDM
21:	200 medley	herrar	DM/JDM
22:	400 medley	damer	DM/JDM
23:	100 frisim	herrar	DM/JDM
24:	50 bröstsim	damer	DM/JDM
25:	1500 frisim	herrar	DM/JDM

Pass 5

34:	100 bröstsim	damer	DM/JDM
35:	50 frisim	herrar	DM/JDM
36:	400 frisim	damer	DM/JDM
37:	800 frisim	herrar	DM/JDM
38:	200 medley	damer	DM/JDM
39:	4*100 medley	herrar	DM
40:	4*100 medley	damer	DM

- Alla deltagare i DM och JDM seedas in enbart med hänsyn till anmälningstid i grenen.
- Alla klubbar har rätt att delta med ett lag/gren även om kvältiden inte är uppnådd. Om klubben anmäler fler än ett lag/gren ska alla lag ha uppnått kvältiden.
- 50/100/200 m frisim:
Simmare som är DM/JDM kvalad på enbart 50, 100 eller 200 frisim får simma samtliga tre distanser.
- 400/800/1500m frisim:
Simmare som är DM/JDM kvalad på enbart 400, 800 eller 1500 frisim får simma samtliga tre distanser.
Heatbegränsning till 3 heat/gren gäller med undantag om flera simmare klarat kvältiden i respektive gren än vad som ryms inom 3 heat.
- 50/100/200 m rygg-, fjärl- & bröst- sim:
Simmare som är DM/JDM kvalad på enbart 50, 100 eller 200 fjärl-, rygg- eller bröstsim får simma samtliga tre distanser i respektive simsätt.
- 200/400 m medley:
Simmare som är DM/JDM kvalad på enbart 200 eller 400 medley får simma båda två distanserna.
- Anmäld simmare skall ha en tid på distansen inga 0.00 tider godkänns.

KVALTIDER
Östsvenska Mästerskapet DM

	Damer		Herrar	
	25m	50m	25m	50m
50 m fr	0.29.50	0.30.50	0.27.00	0.28.00
100 m fr	1.03.50	1.05.50	0.59.50	1.01.50
200 m fr	2.17.50	2.19.50	2.13.50	2.17.50
400 m fr	4.55.50	5.03.50	4.45.00	4.53.00
800 m fr	10.15.00*	10.31.00*	10.00.00 *	10.16.00*
1500 m fr	21.00.00*	21.30.00*	19.00.00*	19.30.00*
50 m br	0.38.00	0.39.00	0.35.50	0.36.50
100 m br	1.22.00	1.24.00	1.17.50	1.19.50
200 m br	3.00.00	3.04.00	2.55.00	2.59.00
50 m ry	0.34.50	0.35.50	0.33.00	0.34.00
100 m ry	1.14.00	1.16.00	1.11.00	1.13.00
200 m ry	2.42.00	2.46.00	2.40.00	2.45.00
50 m fj	0.32.00	0.33.00	0.30.00	0.31.00
100 m fj	1.12.00	1.14.00	1.09.00	1.11.00
200 m fj	2.48.00	2.52.00	2.50.00	2.54.00
200 m me	2.36.00	2.40.00	2.30.00	2.34.00
400 m me	5.37.00	5.45.00	5.40.00	5.48.00
4x50 m fr	2.06.00	2.10.00	1.53.00	1.59.00
4x100 m fr	4.34.00	4.42.00	4.05.00	4.13.00
4x200 m fr	10.00.00	10.16.00	09.20.00	9.36.00
4x50 m me	2.20.00	2.24.00	2.08.00	2.12.00
4x100 m me	5.09.00	5.17.00	4.39.00	4.47.00

Kvalperiod: DM 50m 2008-05-01 – 2009-05-24

KVALTIDER
Östsvenska Junior Mästerskapet JDM

	Damer		Herrar	
	25m	50m	25m	50m
50 m fr	0.30.00	0.31.00	0.27.50	0.28.50
100 m fr	1.04.50	1.06.50	1.01.00	1.03.00
200 m fr	2.20.00	2.24.00	2.18.00	2.22.00
400 m fr	4.56.00	5.04.00	4.53.50	5.01.50
800 m fr	10.30.00 *	10.46.00*	10.30.00*	10.46.00*
1500 m fr	22.00.00*	22.30.00*	19.30.00*	20.00.00*
50 m br	0.38.50	0.39.50	0.37.00	0.38.00
100 m br	1.23.00	1.25.00	1.19.00	1.21.00
200 m br	3.05.00	3.09.00	3.00.00	3.04.00
50 m ry	0.35.50	0.36.50	0.33.50	0.34.50
100 m ry	1.15.00	1.17.00	1.12.00	1.14.00
200 m ry	2.45.00	2.49.00	2.42.00	2.46.00
50 m fj	0.33.00	0.34.00	0.31.00	0.32.00
100 m fj	1.14.00	1.16.00	1.10.50	1.12.50
200 m fj	2.55.00	2.59.00	3.00.00	3.04.00
200 m me	2.38.00	2.42.00	2.33.00	2.37.00
400 m me	5.45.00	5.53.00	5.50.00	5.58.00

Kvalperiod: JDM 50m 2008-05-01 – 2009-05-24