



# 4D i samverkan inbjuder till DM/RM 50m

- Arrangör:** Södermanlands Simförbund
- Medarrangör:** Nyköpings Simsällskap
- Plats:** Hjortensbergsbadet, Nyköping
- Datum:** 17–18 juni 2006
- Bassäng:** 8 banor, 50 meter
- Tävlingstider:**
- |                |                    |                 |
|----------------|--------------------|-----------------|
| Lördag 17 juni | Pass 1 start 10.00 | insimning 09.00 |
|                | Pass 2 start 16.00 | insimning 15.00 |
| Söndag 18 juni | Pass 3 start 10.00 | insimning 09.00 |
|                | Pass 4 start 16.00 | insimning 15.00 |
- Tävlingsbestämmelser:** Samtliga grenar avgörs i direktfinaler med seedade heat och banor. Anmälda tider seedas in utan omräkning.
- Anmälan:** Sker med Grodans program på 3,5” diskett på adress:  
Södermanlands Simförbund  
c/o Maj-Lis Engqvist  
Strålsnäs  
152 95 SÖDERTÄLJE  
eller via e-post till:  
<mailto:kansli@sodermanlandssimforbund.se>

**Anmälan skall vara Södermanlands Simförbund tillhanda senast fredag 9 juni 2006.**

Önskas deltagarlista utskriven på papper skall detta anges vid anmälan för att skickas via post.

Diskett skall märkas med föreningens namn.

Till anmälan bifogas namn på kontaktperson samt telefonnummer och e-postadress.

Om inte anmälan sker på diskett eller via mail kommer en avgift på 500 kr att tas ut.

Vid lagkapp skall laguppställning lämnas till sekretariatet senast 1 timme innan respektive tävlingspass startar.

- Strykning:** Strykning av deltagare till pass 1 skall ske senast kl.**20.00 fredag 16 juni** till <mailto:kansli@sodermanlandssimforbund.se> eller per telefon 070-510 97 88, Björn Österman.  
Strykningar till övriga tävlingspass skall var inlämnade i tävlingsbyrån senast 30 minuter efter det att föregående pass avslutats.  
Vi kommer att debitera **100:- för tom bana och sena strykningar.**
- Efteranmälan:** Vi tar emot efteranmälningar fram till kl. 20.00 fredag 16 juni.  
OBS!! Inga efteranmälningar tas emot efter detta datum. Efteranmälda simmare seedas ej in utan behandlas som efteranmälda i heatlistan. Efteranmälda simmare ska ha klarat kvaltiden inom kvalperioden eller fått dispens.
- Anmälningavgift:** Enligt resp. SDF:s bestämmelser. Debitering sker av respektive SDF i efterhand.  
Vid efteranmälan uttages dubbel anmälningavgift vilken debiteras av respektive SDF.
- Grenordning:** [Se separat bilaga.](#)  
Grenarna är desamma som gäller för SM 50 m. Dock simmas inte grenarna i samma ordning som på SM.
- Kvaltider:** [Se separat bilaga.](#)  
Lagkapperna är begränsade till 2 heat/gren.  
I samtliga grenar gäller det att varje distrikt har rätt till tre deltagare. Vi kommer att kolla upp tider i OCTO (finns inte tiden registrerad i OCTO gäller inte anmälningen)
- Kvalperiod:** Tiderna skall vara gjorda mellan 2005-06-13 – 2006-06-12.  
4D:s tävlingsgrupp kan ge dispens för simmare som klarat kvaltiden innan kvalperioden.  
Kontakta via e-post till [kansli@sodermanlandssimforbund.se](mailto:kansli@sodermanlandssimforbund.se) för dispens.
- Priser:** Segrare i samtliga individuella grenar belönas med RF:s DM-tecken. 2:a och 3:e pristagare belönas med resp. SDF:s silver- och bronsmedaljer. För lagkapper gäller varje SDF:s regler.  
RM-medaljer delas ut till de 3 främsta inom 4D.
- Prisutdelning:** Prisutdelning sker efter 4, 8 och 10 st grenar i varje pass.

**Poängberäkning:**

Poängberäkning sker för de 12 bästa i varje gren för varje distrikt i alla grenar enligt följande:

14, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

Södermanland har ett vandringspris till bästa klubb.

För övriga distrikt är poängen betydelselösa.

**Mat o logi:**

Matbeställning sker i samband med anmälan. Faktureras i efterhand. Serveras på Långbergsskolan från kl.12:00.

Kostnad 65:-/portion.

Logi får ordnas av respektive förening, se bifogade länk till

Nyköpings Turistbyrå <http://www.visitnykoping.se/>

**Upplysningar:**

Bror-Erik Karlsson

Tel 0155 28 37 94 bostad

Arbete/fax 0155 21 31 75

<mailto:brorerik@telia.com>

## Grenordning RM/DM 17-18 juni 2005

### Lördag 17 juni

#### Pass 1

1	1500 frisim	damer
2	50 fjärilsim	damer
3	400 frisim	herrar
4	400 medley	damer
5	100 fjärilsim	herrar
6	100 frisim	damer
7	200 ryggsim	herrar
8	200 bröstsim	damer
9	4 x 100 frisim	herrar
10	4 x 200 frisim	damer

#### Pass 2

11	800 frisim	herrar
12	50 fjärilsim	herrar
13	400 frisim	damer
14	400 medley	herrar
15	100 fjärilsim	damer
16	100 frisim	herrar
17	200 ryggsim	damer
18	200 bröstsim	herrar
19	4 x 100 frisim	damer
20	4 x 200 frisim	herrar

### Söndag 18 juni

#### Pass 3

21	50 ryggsim	herrar
22	50 bröstsim	damer
23	200 frisim	herrar
24	50 frisim	damer
25	100 bröstsim	herrar
26	200 medley	damer
27	200 fjärilsim	herrar
28	100 ryggsim	damer
29	4 x 100 medley	herrar
30	800 frisim	damer

#### Pass 4

31	50 ryggsim	damer
32	50 bröstsim	herrar
33	200 frisim	damer
34	50 frisim	herrar
35	100 bröstsim	damer
36	200 medley	herrar
37	200 fjärilsim	damer
38	100 ryggsim	herrar
39	4 x 100 medley	damer
40	1500 frisim	herrar

## Kvaltider 4 - D 2005-08 DM/RM

	<b>Pojkar</b>	<b>Flickor</b>
<b>50 frisim</b>	0.27,00	0.29,50
<b>100 frisim</b>	1.00,00	1.04,50
<b>200 frisim</b>	2.14,00	2.22,00
<b>400 frisim</b>	5.02,00	5.07,00
<b>800 frisim</b>	10.00,00	10.50,00
<b>1500 frisim</b>	21.00,00	22.50,00
<b>50 bröstsim</b>	0.35,50	0.38,00
<b>100 bröstsim</b>	1.18,50	1.25,00
<b>200 bröstsim</b>	2.59,00	3.04,00
<b>50 ryggsim</b>	0.33,50	0.35,50
<b>100 ryggsim</b>	1.14,50	1.18,00
<b>200 ryggsim</b>	2.45,00	2.52,00
<b>50 fjärilsim</b>	0.30,00	0.32,00
<b>100 fjärilsim</b>	1.08,50	1.16,00
<b>200 fjärilsim</b>	2.50,00	3.08,00
<b>100 medley</b>	1.09,50	1.14,00
<b>200 medley</b>	2.37,00	2.48,00
<b>400 medley</b>	5.45,00	6.04,00

### **OBSERVERA:**

Tävlingarna genomförs på 4 pass enligt JSM och SM programmen  
Alla distrikt har rätt att delta med tre simmare oavsett om de klarat kvaltider  
eller inte.

Kvalperiod vid RM/DM

**Två heat gäller för lagkapperna.**

Alla anmälningstider skall vara registrerade i OCTO.