

Välkommen till

Regionalt GP
DM/Para-DM

FALU simsällskap

Lugnet, Falun den 11–12 oktober 2025

Tävlingsplats	Lugnets badhus 8x25m, Falun.
Bassäng:	25m, (8) banor med automatisk tidtagning.
Datum:	11–12 oktober
Tider:	Pass 1. Start 09.30 Insim 08.00 Pass 2. Start 15.30 Insim 14.00 Pass 3. Start 09.00 Insim 07.45 Pass 4. Start 15.00 Insim 13.45
Anmälan:	Anmälan görs via Tempus **senast 25 september**. Observera att vi inte tar emot anmälningar med 0-tider.
Begränsningar	Vi förbehåller oss rätten till begränsningar så att passen tar ca 3–3,5h.
Deltagare	**Regionalt GP** Simmas i åldersklasserna 13-16 år samt 17 år och äldre **DM** Damer och herrar från föreningar i Mellansvenska SF som är 13 år och äldre (födda 2012 och tidigare) **Para-DM** kommer att avgöras i samtliga grenar upp till 400m. (Se Grenordning) Samtliga Parasimmare simmare tävlar tillsammans, tiderna jämförs per klass och omvandlas till WPS poäng och resultatlistan fastställs sedan utifrån WPS-poäng. För Parasimmare finns inga kvaltider men anmälnings-tiderna måste vara gjorda inom kvalperiod 2022-01-01 – 2025-05-22. Det måste finnas minst två Para-deltagare i en gren för att en segrare ska koras. 4 simmare i en gren delas guld, silver och bronsmedaljer ut. 3 simmare i en gren delas guld och silvermedaljer ut. 2 simmare i en gren delas guldmedalj ut. 1 simmare i en gren delas inga medaljer ut.

Lagkapper	Lagkapperna simmas öppen klass och lagsamverkan mellan två föreningar är möjlig. Samverkan mellan två föreningar förutsätter att ingen av dessa föreningar har ett enskilt föreningsslag anmält till den aktuella grenen. Anmälan görs via mejl tavling.mssf@vstmidrotten.se) med angivande av gren, ingående föreningar och namn på simmarna. Ett kombinerat lag tävlar utom tävlan och får ingen placering.
Priser:	Till regionalt GP är det presentkort till de 6 främsta i följande åldersklasser, 13–16 år och 16 år och äldre med den högsta sammanräknade poängen, i 5 grenar enligt Aqua poäng. I lagkapperna räknar vi poäng enligt följande modell: Placering 1 ger 14 poäng, 2 ger 11 poäng, 3 ger 10 poäng, 4 ger 9 poäng, 5 ger 8 poäng och så vidare. Endast ett lag per förening räknas. Till Mellansvenskas simförbunds DM är det medaljer till de 3 främsta i varje individuell + lagkapps gren.
Grenordning:	Se bilaga
Kvalperiod:	2022-01-01 – 2025-09-24
Kvaltider:	Se MSSF:s hemsida På DM 25m 2025 släpper vi på kravet att man ska ha klarat en kvaltid och inför heatbegränsningar i stället. Om vi behöver heatbegränsa ska de som klarat gällande kvaltider samt Para-simmare garanteras att få starta.
Avgift:	Avgiften är 80 kr för ind. anmälan och 100 kr för laganmälan och 100 kr respektive 150 kr för efteranmälan.
Efteranmälan:	Vi tar emot efteranmälningar mot förhöjd startavgift 100 kr för individuell och 150 kr för lagkappslag. Efteranmälningar kan göras, i mån av plats, senast torsdagen den 9 oktober kl. 12.00. Efteranmälda seedas in efter tid. OBS efteranmälan skall göras via Tempus anmälningsmodul - www.tempusanmalan.se

Strykningar:	Strykningar ska registreras i Swimify Coach-appen , pass 1 1.5 timme före start. För övriga pass gäller strykning senast 5 min efter föregående pass slut. Vid för sent inlämnad strykning uttages en straffavgift på 300 kr per individuell start, 400 kr per lagstart.
Laguppställningar:	Laguppställningar ska vara inlämnade via appen senast en timme för respektive tävlingspass startar.
Poängberäkning DM:	Individuella grenar: 42, 33, 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6, 3 Lagkappsgrenar: 84, 66, 60, 54, 48, 42, 36, 30, 24, 18, 12, 6
Mat och Logi:	Logi och matalternativ finns bifogat inbjudan.
Upplysningar:	Falu Simsällskap E-post jens@falusim.se Mellansvenska Simförbundet: Jan Olsson, tel: 070-212 54 92, e-post: kansli.mssf@vstmidrotten.se

Grenordning

Pass 1 lördag 09.30

1 4x50m Frisim Damer
2 200m Frisim Herrar
3 400m Medley Damer
4 100m Fjärilsim Herrar
5 100m Frisim Damer
6 1500m Frisim Herrar
7 200m Bröstsim Damer
8 200m Medley Herrar
9 50m Fjärilsim Damer
10 50m Ryggsim Herrar
11 4x200m Frisim Damer

Pass 2 lördag 15.30

12 4x50m Medley Herrar
13 50m Frisim Damer
14 100m Ryggsim Herrar
15 800m Frisim Damer
16 400m Frisim Herrar
17 100m Bröstsim Damer
18 100m Medley Herrar
19 200m Ryggsim Damer
20 50m Bröstsim Herrar
21 200m Fjärilsim Damer
22 4x100m Frisim Herrar
23 4x100m Medley Damer

Pass 3 söndag 09.00

24 4x50m Frisim Herrar
25 200m Frisim Damer
26 400m Medley Herrar
27 100m Fjärilsim Damer
28 100m Frisim Herrar
29 1500m Frisim Damer
30 200m Bröstsim Herrar
31 200m Medley Damer
32 50m Fjärilsim Herrar
33 50m Ryggsim Damer
34 4x200m Frisim Herrar

Pass 4 söndag 15.00

35 4x50m Medley Damer
36 50m Frisim Herrar
37 100m Ryggsim Damer
38 800m Frisim Herrar
39 400m Frisim Damer
40 100m Bröstsim Herrar
41 100m Medley Damer
42 200m Ryggsim Herrar
43 50m Bröstsim Damer
44 200m Fjärilsim Herrar
45 4x100m Frisim Damer
46 4x100m Medley Herrar





Logi erbjudande under Regionalt GP/DM/Para-DM 2025

Scandic Hotell, Lugnet Falun
Priser föreningar

Enkelrum	1050kr/natt
Tvåbäddsrum	1150kr/natt
Trebäddsrum	1350kr/natt
Fyrbäddsrum	1550kr/natt

I rumspriserna ingår frukost och WIFI. Scandics sportmål kan beställas för 169kr.

Bokningsinstruktioner

Uppge bokningskod: **97482730**

Grupper upp till 9 rum eller 14 personer bokas via falun@scandichotels.com

Grupper från 10 rum eller 15 person och uppåt bokas via sport.sweden@scandichotels.com

Betalning sker med kort på plats eller förskottsfaktura.

Föräldrar och supportrar får rabatt på boendet via www.scandichotes.se och uppge bokningskod PRO15SE vilket ger 15% rabatt på ordinarie pris.

Mat erbjudande under Regionalt GP/DM/Para-DM 2025

Lugnets restaurang och café
Lugnets restaurang och café erbjuder lunch och middagar vid arrangemang. Luncher erbjuds med varma matlådor med sallad och egna bestick 95 kr/st. Lunch på plats 140kr. Middag kostar 175kr. Beställning görs telefon: 023-102 10 eller mejl jan@lugnetfalun.se

Falu Vägkrog
Falu Vägkrog i Falun erbjuder lunchlådor levererade till Lugnet för 135kr. Lunchlådorna levereras till Lugnet och är större portioner med bestick, salladstråg, dryck och mugg. Mer https://faluvagkrog.se Beställningen görs direkt till Johan på Falu Vägkrog johan@faluvagkrog.se eller telefon 023-124 00.

Scandic Hotell
Scandic Hotell erbjuder lunch och middags under våra tävlingar. För bokning kontaktar du hotellet via mail falun@scandichotels.com eller telefon 023-669 22 10.