Tävlings PM



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
Tävlingsledare:	Fredrik Landstorp från MSSF.
Ledarmöte:	All info finns i detta PM och har du frågor finns tävlingsledningen vid sekretariatet lördag 08:30 och besvara ev. frågor.
Efteranmälan:	Efteranmälan är inte möjligt p.ga. högt deltagarantal.
Ankomst	När ni kommer till Lugnet måste En ledare/förening kvittera ut entréband för att kunna låsa skåpen. Entrébanden lämnas ut **vid badets reception lördag från 07:45-08:30**. Vid tävlingens slut lämnas föreningens ALLA band samtidigt. Ej återlämnade band debiteras 150 kr/st.
Start:	Vi tillämpar hängande start under alla individuella grenar.
Publik	Publiken sitter på balkongen ovanför bassängen. Det finns plats för 80 personer.
Ledarfika:	Vi bjuder tränare och ledare på fika under varje pass.
Funktionärer	Vi tar gärna emot funktionärs hjälp från deltagande föreningar. Kontakta Marcus Nilsson Horn på funktionar.faluss@gmail.com
Strykningar:	Strykningar görs i coach appen. För pass 1 senast 90 minuter före start och för övriga pass senast min 5 min efter föregående pass slut. Vid för sent inlämnad strykning uttages en straffavgift på 300 kr per individuell start, 400 kr per lagstart.

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 Till Mellansvenskas simförbunds DM är det medaljer till de 3 främsta i varje individuell + lagkapps gren.
Parkering:	Det kommer vara trångt på Lugnet pga. fler arrangemang under helgen. Gratisparkering finns vid bredvid ishallen. Övriga parkeringar på Lugnet är avgiftsbelagda.
Ombyte:	Ombyte sker i omklädningsrummen. Nyckelarmband till skåpen kommer delas ut.
Callroom:	Innan varje lopp sker samling vid callroom. Simmarnas prickas av och går sedan in i tältet ett heat innan dom gemensamt går in till startbryggan.
Klubbområde:	I lilla gymnastiksalen finns utrymme för klubbar att vara under tävlingen. Från gymnastiksalen går att följa tävlingen via SuperLive.
Heatlistor:	Heatlistor finns att hämtas bredvid sekretariatet.
Avsim:	Avsimmet sker i familjebasängens 25m bassäng.
Cafeteria:	Vid badets entré finns ett café som är öppet under tävlingarna.
Streaming:	Vi streamar tävlingen och den följs på SuperLive.
Resultat.	Publiceras direkt efter varje gren på Swimify.com
Toaletter:	Det finns begränsat antal toaletter i badet men i gamla entrén finns fler toaletter som går att använda.
Försäljning:	Swimnet kommer finnas på plats och ha försäljning av simutrustning.
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.

Grenordning: Se bilaga

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

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