



**Linköpings Allmänna Simsällskap och Östsvenska
Simförbundet inbjuder till**

Östsvenska Mästerskapen

25m bassäng

Linköping 22-23 Oktober 2022

Tävlingsplats: Simhallen, Linköping
(25m bassäng, 6 banor)

Arrangör: Linköpings Allmänna Simsällskap.

Tävlingsdatum: 22-23 Oktober 2022

Tävlingstider:	Insim:	Start:
Lördag	08.30-09.45	10.00
	14.30-15.45	16.00
Söndag	07.30-08.45	09.00
	13.30-14.45	15.00

Möjlighet till insim/avsim kommer finnas på två banor i träningsbassängen (25m)

Hemsida: www.lass.se

Anmälan: Sista anmälningsdag är söndagen den 2 oktober 2022 kl. 24.00. Anmälan görs via Tempus anmälan.

Efteranmälan: I mån av plats och mot dubbel anmälningsavgift senast dagen innan tävlingen, den 21 oktober kl. 12.00 till tavling@lass.se

Avanmälan: Avanmälan senast en timme innan tävlingsstart det första passet, därefter senast trettio minuter efter avslutat pass. Avanmälan görs via tränarappen.

Lagkappsupp. Lagkappsuppställning ska vara sekretariatet till handa senast en timme innan tävlingsstart det första passet, därefter senast trettio minuter efter avslutat pass. Laguppställningar anmäls via tränarappen.

Anmälningsavgift: 60 SEK / individuell, 70 SEK / lagkapp

Priser: RF:s stora DM/JDM tecken ska delas ut i samtliga grenar till placeringarna 1-3.

PM: PM publiceras omkring den 14 oktober och startlistan senast 5 oktober www.livetiming.se

Prisutdelning: Se PM.

Startlista: www.livetiming.se

Resultat: Uppdateras löpande under tävlingen och sätts upp på olika platser runt om på tävlingsarenan. Samt på www.livetiming.se

Logi:

Hotell Ekoxen
För priser och bokning - www.nordicchoicehotels.se

Skolsal inkl. frukost 150:-

Mat: Lunch 85:-
Middag 95:-

För mat och logibokningar kontakta: tavling@lass.se **senast den 6 oktober**. Kom ihåg att anmäla specialkost med namn.

Betalning: Alla avgifter faktureras respektive förening efter avslutad tävling.

Upplysningar: För mer information se uppdateringar på www.lass.se samt via tavling@lass.se eller telefon 013-139608

Grenordning/Kvaltider: Se sida tre respektive sida fyra i inbjudan

Grenordning DM/JDM (25m), Öppna Masters DM (25m) samt Para DM (25m)

Pass 1				Pass 2			
1.	4x50 me	herrar	DM	14.	4x50 me	damer	DM
2.	200 fr	damer	DM/JDM	15.	200 fr	herrar	DM/JDM
3.	400 me	herrar	DM/JDM	16.	400 me	damer	DM/JDM
4.	100 me	damer	DM/JDM	17.	100 me	herrar	DM/JDM
5.	100 fr	herrar	DM/JDM	18.	100 fr	damer	DM/JDM
6.	100 ry	damer	DM/JDM	19.	100 ry	herrar	DM/JDM
7.	100 br	herrar	DM/JDM	20.	100 br	damer	DM/JDM
8.	50 br	damer	DM/JDM	21.	50 br	herrar	DM/JDM
9.	50 ry	herrar	DM/JDM	22.	50 ry	damer	DM/JDM
10.	200 fj	damer	DM/JDM	23.	200 fj	herrar	DM/JDM
11.	4x50 fr	herrar	DM	24.	4x100 fr	damer	DM
12.	4x200 fr	damer	DM	25.	4x100 fr	herrar	DM
13.	1500 fr	herrar	DM/JDM	26.	1500 fr	damer	DM/JDM
Pass 3				Pass 4			
27.	800 fr	damer	DM/JDM	37.	800 fr	herrar	DM/JDM
28.	400 fr	herrar	DM/JDM	38.	400 fr	damer	DM/JDM
29.	200 ry	damer	DM/JDM	39.	200 ry	herrar	DM/JDM
30.	200 br	herrar	DM/JDM	40.	200 br	damer	DM/JDM
31.	50 fj	damer	DM/JDM	41.	50 fj	herrar	DM/JDM
32.	100 fj	herrar	DM/JDM	42.	100 fj	damer	DM/JDM
33.	200 me	damer	DM/JDM	43.	200 me	herrar	DM/JDM
34.	50 fr	herrar	DM/JDM	44.	50 fr	damer	DM/JDM
35.	4x50 fr	damer	DM	45.	4x100 me	herrar	DM
36.	4x200 fr	herrar	DM	46.	4x100 me	damer	DM

Samtliga ovanstående individuella grenar finns i Mastersgrenar enligt grennummer 101, 102, 103 osv. Exempelvis gren 106 motsvarar 100 ryggsim Damer Masters (simmas efter gren 6)

Samtliga ovanstående individuella grenar finns i Para-grenar enligt grennummer 201, 202, 203 osv. Exempelvis gren 206 motsvarar 100 ryggsim Damer Para (simmas efter gren 6/106)

Tävlingen genomförs enligt Svenska Simförbundets tävlingsprogram men med grenordning enligt Östsvenska Simförbundet.

Seedning görs efter anmälningstider enligt simförbundets seedningsregler.

Kvaltider och kvalperioder DM/JDM (OBS! Inga kvaltider till Masters/Para)

JDM/DM	Damer			Herrar		
	25m	50m	25y	25m	50m	25y
50m fr	00:29,99	00:30,96	00:27,17	00:27,38	00:28,46	00:24,28
100m fr	01:05,01	01:06,81	00:58,91	00:59,63	01:01,82	00:52,85
200m fr	02:20,98	02:25,50	02:07,73	02:11,30	02:16,90	01:56,37
400m fr	05:01,60	05:09,99	05:47,75 (500y)	04:43,69	04:53,84	05:19,98 (500y)
800m fr	10:26,04	10:49,96	11:55,57 (1000y)	10:02,78	10:24,27	11:14,76 (1000y)
1500m fr	20:11,28	20:53,46	20:15,10 (1650y)	19:09,20	20:03,84	18:58,83 (1650y)
50m br	00:37,96	00:39,17	00:34,55	00:34,63	00:35,87	00:30,68
100m br	01:22,02	01:25,60	01:14,79	01:15,53	01:18,77	01:06,95
200m br	02:57,94	03:06,93	02:42,99	02:45,45	02:53,58	02:26,64
50m ry	00:34,03	00:35,61	00:31,17	00:31,48	00:33,34	00:28,20
100m ry	01:12,80	01:16,20	01:06,68	01:07,26	01:11,61	01:00,20
200m ry	02:38,93	02:45,82	02:25,57	02:28,20	02:37,91	02:12,80
50m fj	00:32,37	00:32,94	00:29,64	00:29,82	00:30,36	00:26,43
100m fj	01:11,97	01:13,95	01:05,69	01:05,76	01:08,03	00:58,35
200m fj	02:41,62	02:47,75	02:28,04	02:29,72	02:36,37	02:11,23
100m me	01:14,51	-	01:06,93	01:08,62	-	01:00,74
200m me	02:40,27	02:45,96	02:26,35	02:28,64	02:35,61	02:11,74
400 m me	05:42,91	05:57,54	05:14,11	05:23,12	05:39,56	04:46,38
4x50m fr	02:04,19	02:08,06	-	01:53,32	01:57,63	-
4x100m fr	04:32,36	04:39,57	-	04:07,77	04:17,59	-
4x200m fr	10:00,40	10:18,45	-	09:19,90	09:36,25	-
4x50m me	02:17,70	02:22,03	-	02:06,27	02:11,04	-
4x100m me	05:03,57	05:14,31	-	04:38,10	04:48,52	-
Kvalperiod	50m	2021-01-01 - 2022-05-24				
	25m	2021-01-01 - 2022-10-11				

Simmare som är kvalad på en distans i ett simsätt äger rätt att ställa upp på övriga distanser i samma simsätt. Kvalad på 50,100, 200m frisim äger rätt att delta också på 50-100-200m. 400-800-1500m kan kräva begränsningar för icke kvalade.

Varmt välkomna!