



ÖSTSVENSKA SIMFÖRBUNDET OCH LASS BJUDER IN TILL

ÖSTSVENSKA MÄSTERSKAPEN

FÖR SENIOR, JUNIOR, UNGDOM, PARA OCH MASTERS

Datum: 7 – 8 juni 2025

Plats: Tinnerbäcksbadet, Linköping. 50 m inomhus

Åldersklasser: Senior 13 år och äldre
Junior 13-19 år
Ungdom 13-16 år
Masters 25 år och äldre

Grenordning: Se sista sidan

Kval och begränsningar: Simmare som är kvalad på en distans i ett simsätt äger rätt att ställa upp i övriga distanser i samma simsätt. Dvs är man kvalad på 100 bröstsim får man även simma 50 och 200 bröstsim. För de längre frisimsdistanserna gäller tex kval på 400 frisim så får man även simma 800 och 1500. Dessa grenar kan dock begränsas för icke kvalade deltagare.

Priser: RF:s Distriktsmästerskapstecken delas ut till de tre främsta i Senior och juniorklass. För ungdom, para och masters delas Östsvenskas medalj ut till de tre främsta i varje gren.

Anmälan: Anmälan görs via tempus anmälan senast den 26 maj 2025

Anmälningavgift: 65 kr/ individuell start, 75 kr / lagstart

Masters: Anmäl till befintliga grenar, skicka ett mail till tavling@lass.se och uppge vilka simmare som önskar simma i mastersklassen så vi kan lägga dem rätt.

**Tävlingstider:**

	INSIM	TÄVLINGSSTART
Pass 1	8.30	10.00
Pass 2	14.30	16.00
Pass 3	7.30	9.00
Pass 4	13.30	15.00

Efteranmälan:

Kan göras i mån av plats till dubbel anmälningsavgift senast torsdag den 5 juni.

Avanmälningar:

Alla avanmälningar ska göras i Swimify Coach och lämnas in senast en timme före första tävlingspassets start, därefter senast 30 minuter efter avslutat pass.

Sena avanmälningar eller tom bana debiteras med dubbel anmälningsavgift.

Laguppställningar:

Alla laguppställningar förs i Swimify Coach och lämnas in senast en timme före första tävlingspassets start, därefter senast 30 minuter efter avslutat pass.

Startlista och PM:

Kommer finnas tillgängliga på Swimify måndag den 2 juni.

Resultat:

Kommer att finnas på Swimify

Ansvarig ledare:

Vi önskar få in kontaktuppgifter i form av mailadress till ansvariga ledare som är kopplat till swimify. Vänligen maila dessa till tavling@lass.se

Ledarmöte:

Kommer att hållas lördagen den 7 juni kl 09.15, i eller utanför funktionärsrummet bakom ban 0. En representant från varje klubb ska närvara.

Funktionär:

Vill man hjälpa till att göra ett bra arrangemang för distriktets simmare är man mer än välkommen att vara funktionär. Står man två pass samma dag bjuder LASS på lunch. Anmäl till tavling@lass.se.

Frågor:

Hänvisas till tavling@lass.se



Mat och logi

Bokning av mat och logi görs senast **måndag 26 maj**.

Skolsal (Birgittaskolan) 175 kr/person inkl frukost

Bokning i skolsal görs via tavling@lass.se

Hotell Ekoxen

För bokning kontakta conference.ekoxen@strawberry.se uppge "LASS" vid bokning.

Mat (lunch lördag och söndag samt middag lördag) på Restaurang von Dufva 120 kr/person och måltid. Anmäl till tavling@lass.se uppge eventuell specialkost.

VÄLKOMNA!



Kvaltider och kvalperioder ÖM (OBS inga kvaltider till Masters/Para)

Senior/Junior	Damer			Mixed		Herrar		
	25 m	50 m	25 y	25 m	50 m	25 m	50 m	25 y
50m fr	00:29.62	00:30.57	00:26.68			00:27.06	00:28.15	00:24.38
100m fr	01:04.08	01:05.84	00:57.72			00:58.73	01:01.05	00:52.91
200m fr	02:19.18	02:23.01	02:05.39			02:09.05	02:14.11	01:56.25
400m fr	04:56.29	05:04.84	05:38.60			04:38.67	04:48.34	05:18.48
800m fr	10:17.30	10:34.62	11:45.46			09:47.99	10:10.47	11:11.99
1500m fr	19:49.64	20:36.32	19:42.53			18:55.13	19:31.82	18:48.35
50m br	00:36.88	00:37.85	00:33.22			00:33.80	00:35.07	00:30.43
100m br	01:19.64	01:22.58	01:11.74			01:13.76	01:17.40	01:06.44
200m br	02:54.05	03:01.15	02:36.79			02:42.32	02:50.47	02:26.23
50m ry	00:33.40	00:34.83	00:30.09			00:31.06	00:32.76	00:27.98
100m ry	01:11.53	01:14.98	01:01.14			01:06.38	01:10.23	00:59.79
200m ry	02:36.39	02:43.37	02:20.89			02:26.66	02:34.56	02:12.11
50m fj	00:31.71	00:32.24	00:28.57			00:29.09	00:29.62	00:26.21
100m fj	01:10.64	01:12.38	01:03.65			01:04.53	01:05.94	00:58.13
200m fj	02:39.91	02:45.73	02:24.06			02:27.62	02:32.88	02:12.99
100m me	01:13.19	-	01:05.93			01:07.12	-	01:00.46
200m me	02:37.51	02:42.87	02:24.06			02:26.45	02:32.07	02:11.93
400 m me	05:36.95	05:50.08	05:03.56			05:17.57	05:32.42	04:46.09
4x50m fr	02:01.30	02:05.08	-			01:52.08	01:56.44	-
4x100m fr	04:41.60	04:35.08	-	04:11.89	04:21.87	04:02.79	04:14.30	-
4x200m fr	09:45.73	10:07.68	-			08:58.99	09:25.99	-
4x50m me	02:12.58	02:16.44	-			02:01.93	02:06.51	-
4x100m me	04:52.41	05:04.19	-	04:37.95	04:50.85	04:29.46	04:43.82	-

Ungdom	Damer			Mixed		Herrar		
	25 m	50 m	25 y	25 m	50 m	25 m	50 m	25 y
50m fr	00:31.10	00:32.10	00:28.01			00:28.41	00:29.56	00:25.60
100m fr	01:07.28	01:09.13	01:00.60			01:01.66	01:04.11	00:55.55
200m fr	02:26.14	02:30.16	02:11.66			02:15.50	02:20.82	02:02.06
400m fr	05:11.10	05:20.09	05:55.53			04:52.61	05:02.75	05:34.40
800m fr	10:48.16	11:06.35	12:20.74			10:17.39	10:40.99	11:45.58
1500m fr	20:49.12	21:38.14	20:41.66			19:51.88	20:30.41	19:44.77
50m br	00:38.73	00:39.74	00:34.88			00:35.49	00:36.82	00:31.95
100m br	01:23.62	01:26.71	01:15.33			01:17.44	01:21.27	01:09.77
200m br	03:02.76	03:10.21	02:44.63			02:50.43	02:59.00	02:33.54
50m ry	00:35.07	00:36.57	00:31.59			00:32.61	00:34.40	00:29.38
100m ry	01:15.11	01:18.73	01:04.20			01:09.69	01:13.75	01:02.78
200m ry	02:44.21	02:51.54	02:27.93			02:33.99	02:42.29	02:18.71
50m fj	00:33.30	00:33.85	00:30.00			00:30.55	00:31.10	00:27.52
100m fj	01:14.17	01:16.00	01:06.83			01:07.76	01:09.23	01:01.04
200m fj	02:47.90	02:54.01	02:31.26			02:35.00	02:40.52	02:19.64
100m me	01:16.85	-	01:09.23			01:10.47	-	01:03.48
200m me	02:45.38	02:51.01	02:31.26			02:33.78	02:39.67	02:18.53
400 m me	05:53.80	06:07.58	05:18.73			05:33.44	05:49.04	05:00.39

Kvalperiod	50 m	2024-01-01 - 2025-05-26
	25 m	2024-01-01 - 2025-10-13



Grenordning Östsvenska Mästerskapen S/J/U/Para/Masters(50 m)

Pass 1

1	200 frisim	damer	S/J/U
2	400 medley	herrar	S/J/U
3	100 ryggsim	damer	S/J/U
4	100 frisim	herrar	S/J/U
5	50 bröstsim	damer	S/J/U
6	100 bröstsim	herrar	S/J/U
7	200 fjärilsim	damer	S/J/U
8	50 ryggsim	herrar	S/J/U
9	4x100 medley	damer	S
10	4x200 frisim	herrar	S
11	1500 frisim	damer	S/J/U

Pass 2

12	200 frisim	herrar	S/J/U
13	400 medley	damer	S/J/U
14	100 ryggsim	herrar	S/J/U
15	100 frisim	damer	S/J/U
16	50 bröstsim	herrar	S/J/U
17	100 bröstsim	damer	S/J/U
18	200 fjärilsim	herrar	S/J/U
19	50 ryggsim	damer	S/J/U
20	4x100 medley	herrar	S
21	4x200 frisim	damer	S
22	1500 frisim	herrar	S/J/U

Pass 3

23	4x100 frisim	herrar	S
24	400 frisim	damer	S/J/U
25	200 ryggsim	herrar	S/J/U
26	200 bröstsim	damer	S/J/U
27	50 fjärilsim	herrar	S/J/U
28	50 frisim	damer	S/J/U
29	200 medley	herrar	S/J/U
30	100 fjärilsim	damer	S/J/U
31	800 frisim	herrar	S/J/U
32	4x100 medley	mix	S

Pass 4

33	4x100 frisim	damer	S
34	400 frisim	herrar	S/J/U
35	200 ryggsim	damer	S/J/U
36	200 bröstsim	herrar	S/J/U
37	50 fjärilsim	damer	S/J/U
38	50 frisim	herrar	S/J/U
39	200 medley	damer	S/J/U
40	100 fjärilsim	herrar	S/J/U
41	800 frisim	damer	S/J/U
42	4x100 frisim	mix	S