

Riktlinjer Norrländska mästerskapen



SVENSK
SIMIDROTT

DISTRIKT
NORRLAND



Norrlands Simförbund och Mellannorrlands simförbund

Bakgrund

Dessa riktlinjer skall ligga till grund för arrangerandet av Norrländska mästerskapen i simning/parasimning i såväl 25m som 50m bassäng.

1 Allmänt

1.1 Tävlingsplats

Nm genomförs med regelverk för Distriktsmästerskap § 312. Tävlingsplatsen beslutas i samband med fastställande av tävlingskalendern för nästkommande år.

1.2 Inbjudan

Distribueras av arrangören till inbjudna föreningar.

Inbjudan ska innehålla följande information:

- Datum, tid och plats för arrangemanget
- Kontaktuppgifter till tävlingsledare
- Kontaktuppgifter till arrangerande klubb, med ansvarig person
- Rekommendationer kring boende
- Beställning av mat för deltagare
- Tider för insim.
- Möjligheter till avsimning.
- Tävlingsbyråns placering och öppettider
- Grenordning

1.3 Hållbarhet

Arrangören uppmanas att se över arrangemangets miljö och klimatpåverkan, samt att i mest möjliga mån minimera dessa.

1.4 Tävlingsledare

Tävlingsledare bör företrädesvis vara en Förbundsfunktionär från något av de norrländska distrikten.

1.5 Mat

Arrangören kan fritt välja alternativ; i egen regi eller hänvisa till matställen som är förberedda. Det är viktigt att arrangören tar särskild hänsyn till det behov av sammansatt kost som elitidrottare kräver och även erbjuder alternativ för eventuella allergiker.

1.6 Doping

RF:s dopingslista skall finnas tillgänglig vid förfrågan i tävlingsbyrån.

1.7 Medaljer

Plaketter utdelas till de tre främsta simmarna i varje gren.

Det står arrangören fritt att utöver medalj belöna medaljörer med andra priser.

Prestationspriser till de sex främsta damerna och herrarna baserat på totalen av deras tre högsta Aqua/Vps(para) poäng. 2000 /1200 /800/ 600/400/200 kr

1.8 Lagpris

Vandringpriset går till bästa klubb och får behållas då det erövrats 5 ggr oavsett

ordningsföljd. Poäng till de 16 första i varje gren enligt följande skala:

32-28-26-24-22-20-18-16-14-12-10-8-6-4-2-1p, dubbla poäng i lagkapp.

Det finns ett lagpris för kortbana och ett lagpris för långbana i form av vandringsspokal.

2 Anmälan

2.1 Sista anmälningsdag

Anmälan skall ske senast 14 dagar innan första tävlingsdagen. Kvalperiod är rullande 18 månader före sista anmälningsdatum.

2.2 Kvaltider

En Simmare måste uppnå minst 300 Aquapoäng på valfri individuell distans för att få starta på norrländska mästerskapen. Detta medför att man får anmäla sig och simma fler distanser i mån av plats på dessa, dock erfordras i detta fall en registrerad tid på distansen för att få starta. Se bilaga 2.

2.3 Efteranmälan

Efteranmälan skall ske enligt SSF § 305.

2.4 Laguppställning

Laguppställning skall lämnas in 60 min efter avslutat försökspass.

2.5 Samverkan vid Lagkapper

Ett kombinerat lag från två klubbar kan delta inom tävlan förutsatt att respektive klubb ej kan bilda ett eget lag. Det kombinerade laget kan erövra mästerskapsmedalj men inte erhålla mästerskapspoäng, dock kan inget annat lag tillgodoräkna sig den poäng som det kombinerade laget skulle erhållit utifrån sin placering – dvs den räknas bort.

2.6 Anmälningsavgift

NM startavgift 85kr/individuell start, 125 kr/lagstart men med följande tillägg: 10kr som går till arrangerande SDF. Startavgiften i sin helhet tas in av arrangörsföreningen.

2.7 Deltagande

Norrländska mästerskapen är en inbjudningstävling öppen för alla som nått minst 13års ålder under det aktuella året och uppnått minst en av kvaltiderna för NM som är 300 aquapoäng på valfri distans vilket ger möjlighet att simma fler grenar i mån av plats.

2.8 Anmälningstider

Arrangören omräknar mellan långbane och kortbanetider enligt SSFs normer för omräkning.

2.9 Grenordning

Se Bilaga 1 nedan.

Notera att mixedlagkamp genomförs pass 1 fredag eftermiddag, där gäller att medley genomförs jämna år i 25m bassäng och ojämna år i 50m bassäng, omvänt för Frisim.

Direktfinaler och heatbegränsning på 800 & 1500 fr

Dessa distanser genomförs som direktfinaler på lördagens respektive söndagens försökspass och är heatbegränsat till endast ett finalheat. Vid anmälan så kommer fyra reserver att tas med i startlistan.

I lång bana går 800 fr Damer jämna år och 1500 fr damer ojämna år, omvänt om för herrar

I kort bana går 800 fr Damer ojämna år och 1500 fr damer jämna år, omvänt för herrar.

3.0 Tävlingsbyrå

Tävlingsbyrån rekommenderas att hålla öppet 1 timme före och en timme efter varje pass.

3.1 Info vid ankomst

Vid ankomst skall föreningarna erhålla information om förläggning, mat, bassängtider, regler för omklädning t ex nycklar mm. I det fall deltagarkort används skall dessa delas ut vid detta tillfälle. Till varje förening rekommenderas 1 stycke heatlista per 10 anmälda simmare.

4 Tävlingsdag

4.1 Tävlingstider

Följande starttider gäller för NM, Insim startar 60 till 90 min före tävlingsstart:

Pass 1 Fredag, kl. 16:30

Pass 2 Lördag, kl. 10:00

Pass 3 Lördag, kl. 16:30

Pass 4 Söndag, kl. 10:00

Pass 5 Söndag, kl. 15:30

4.2 Tidtagningsutrustning

Elektrisk tidtagningsutrustning ska användas och ska vara kompatibel med SSF:s krav.

4.3 Avanmälan

Skall ske enligt SSF § 305.

4.4 Heatlista

Reviderade heatlistor ska finnas tillgängliga ca. 1 timme före tävlingspassens början.

4.5 Prisutdelning

Sker i samband med finalpassen, förslagsvis med en grens förskjutning.

4.6 Invigning

Invigningen bör genomföras under lördagens finalpass. Arrangören ska eftersträva en rolig och engagerande invigning som sätter tonen för arrangemanget.

4.7 Inmarsch

Skall ske inför varje finalgren.

4.8 Sjukvårdsansvarig

Ange namn på sjukvårdsansvarig. Bör vara tillgänglig i något format under tävlingstider.

4.9 Resultatlistor

Resultatlistor anslås fortlöpande i simhallen eller dess omedelbara närhet samt på swimify.

4.10 Press

Arrangören uppmuntras att inbjuda lokal press att närvara vid tävlingen, samt ombesörja att journalister blir väl omhändertagna och får tydlig information om arrangemanget.

4.11 Ledarmöte

Ledarmöte skall genomföras senast en timme före tävlingsstart.

5 Efter tävling

5.1 Mästerskapsrekord

Arrangören ansvarar för revidering samt utskick till norrlandsdistrikten senast en månad efter tävlingens slut.

5.2 Utvärdering

Arrangören ansvarar för att inom en månad efter avslutad tävling skicka en utvärdering till deltagande klubbar. Fokus på utvärderingen är att utveckla tävlingen för framtiden.

Bilaga 1: Grenordning för Norrländska Mästerskapen

Grenordning 25m bassäng

Fem tävlingspass

Mixedlagkapp

- * Notera att mixedlagkapp införspas 1 fredag eftermiddag, där gäller att medley genomförs jämna år i 25m bassäng och ojämna år i 50m bassäng, omvänt för Frisim.

Direktfinaler och heatbegränsning på 800 & 1500 fr

- ** Dessa distanser genomförs som direktfinaler på lördagens respektive söndagens försökspass och är heatbegränsat till endast ett finalheat. Vid anmälan så kommer fyra reserver att tas med i startlistan.
I kort bana går 800 frisim Damer ojämna år och 1500 frisim Damer jämna år, omvänt för Herrar.

Dag 1 – Pass 1 fredag kl: 16:30

Gren nr	Gren	Försök eller final
1	4 X 100 frisim/medley Mixed *	Direktfinal
	Paus 5 min	
2	50 Ryggsim Damer	Försök
3	50 Bröstsimm Herrar	Försök
4	400 Medley Damer	Direktfinal
5	400 Medley Herrar,	Direktfinal
6	50 Frisim Damer	Försök A, B Parafinal
7	50 Fjärilsim Herrar	Försök
8	50 Bröstsimm Damer	Försök
9	50 Ryggsim Herrar	Försök
10	50 Fjärilsim Damer	Försök
11	50 Fjärilsim Herrar	Försök
	Paus 5 min	
12	4 X 200 Frisim Damer	Direktfinal
13	4 X 200 Frisim Herrar	Direktfinal

Dag 2 – Pass 2 lördag kl 10,00

Gren nr	Gren	Försök eller final
14	200 Medley Damer	Försök
15	100 Frisim Herrar, försök	Försök
16	200 Frisim Damer	Försök
	Paus 5 Min	
17	100 Bröstsım Damer	Försök
18	200 Fjärilsım Herrar	Försök
19	100 Fjärilsım Damer	Försök
20	100 Ryggsım Herrar	Försök
21	800/1500 Frisim Damer **	Direktfinal ett (1) Heat **
22	400 Frisim Herrar	Direktfinal sista heatet i kvällspasset
23	200 Ryggsım Damer	Försök
24	200 Bröstsım Herrar	Försök

Dag 2 – Pass 3 lördag kl 17,00

Gren nr	Gren	Försök eller final
26	4 x 50 Medley Herrar	Direktfinal
27	4 x 50 Frisim Damer	Direktfinal
14	200 Medley Damer	A final
15	100 Frisim Herrar	A och B final
16	200 Frisim Damer	A final
8	50 Bröstsım Herrar	A och B final
17	100 Bröstsım Damer	A och B final
18	200 Fjärilsım Herrar	A final
19	100 Fjärilsım Damer	A och B final
20	100 Ryggsım Herrar	A och B final
2	50 Ryggsım Damer	A och B final
22	400 Frisim Herrar	Direktfinal, finalheat
6	50 Frisim Damer	A och B final
7	50 Fjärilsım Herrar	A och B final
23	200 Ryggsım Damer, A-final	A final
24	200 Bröstsım Herrar, A-final	A final
	Paus 10 min	
26	4 x 100 Medley damer	Direktfinal
27	4 x 100 Frisim Herrar	Direktfinal

Dag 3 – Pass 4 söndag kl10,00

Gren nr	Gren	Försök eller final
28	200 Medley Herrar	Försök
29	100 Frisim Damer, försök	Försök
30	200 Frisim Herrar	Försök
	Paus 5 min	
31	100 Bröstsimm Herrar	Försök
32	200 Fjärilsim Damer	Försök
33	100 Fjärilsim Herrar	Försök
34	100 Ryggsim Damer	Försök
35	800/1500 Frisim Herrar **	Direktfinal ett (1) Heat **
36	400 Frisim Damer,	Direktfinal sista heatet i kvällspasset
37	200 Ryggsim Herrar	Försök
38	200 Bröstsimm Damer	Försök

Dag 3 - Pass 5 söndag kl 15,30

Gren nr	Gren	Försök eller final
40	4 x 50 Medley Damer	Direktfinal
41	4 x 50 Frisim Herrar	Direktfinal
28	200 Medley Herrar	A final
29	100 Frisim Damer	A och B final
30	200 Frisim Herrar	A final
8	50 Bröstsimm Damer	A och B final
31	100 Bröstsimm Herrar	A och B final
32	200 Fjärilsim Damer	A final
33	100 Fjärilsim Herrar	A och B final
34	100 Ryggsim Damer	A och B final
9	50 Ryggsim Herrar	A och B final
36	400 Frisim Damer	Direktfinal sista heatet
11	50 Frisim Herrar	A och B final
10	50 Fjärilsim Damer	A och B final
37	200 Ryggsim Herrar	A final
38	200 Bröstsimm Damer	A final
	Paus 10 min	
40	4 x 100 Medley Herrar	Direktfinal
41	4 x 100 Frisim Damer, DF	Direktfinal

Grenordning 50m bassäng

Fem tävlingspass

Mixedlagkapp

- * Notera att mixedlagkapp införspas 1 fredag eftermiddag, där gäller att medley genomförs jämna år i 25m bassäng och ojämna år i 50m bassäng, omvänt för Frisim

Direktfinaler och heatbegränsning på 800 & 1500 fr

- ** Dessa distanser genomförs som direktfinaler på lördagens respektive söndagens försökspass och är heatbegränsat till endast ett finalheat. Vid anmälan så kommer fyra reserver att tas med i startlistan.

I lång bana går 800 frisim Damer jämna år och 1500 frisim damer ojämna år, omvänt om för Herrar.

Dag 1 – Pass 1 fredag kl: 13:30

Gren nr	Gren	Försök eller final
1	4 X 100 frisim/medley Mixed *	Direktfinal *
	Paus 5 min	
2	50 Ryggsim Damer	Försök
3	50 Bröstsimm Herrar	Försök
4	400 Medley Damer	Direktfinal
5	400 Medley Herrar,	Direktfinal
6	50 Frisim Damer	Försök A, B Parafinal
7	50 Fjärilsim Herrar	Försök
8	50 Bröstsimm Damer	Försök
9	50 Ryggsim Herrar	Försök
10	50 Fjärilsim Damer	Försök
11	50 Fjärilsim Herrar	Försök
	Paus 5 min	
12	4 X 200 Frisim Damer	Direktfinal
13	4 X 200 Frisim Herrar	Direktfinal

Dag 2 – Pass 2 lördag kl 10,00

Gren nr	Gren	Försök eller final
14	100 Frisim Herrar, försök	Försök
15	200 Frisim Damer	Försök
	Paus 5 Min	
16	100 Bröstsım Damer	Försök
17	200 Fjärilsım Herrar	Försök
18	100 Fjärilsım Damer	Försök
19	100 Ryggsım Herrar	Försök
20	800/1500 Frisım Damer **	Direktfinal ett (1) Heat **
21	100 Medley Herrar	Försök
22	200 Medley Damer	Försök
23	400 Frisım Herrar	Direktfinal, sista heatet i kvällspasset
24	200 Ryggsım Damer	Försök
25	200 Bröstsım Herrar	Försök

Dag 2 – Pass 3 lördag kl 17,00

Gren nr	Gren	Försök eller final
14	100 Frisım Herrar	A och B final
15	200 Frisım Damer	A final
8	50 Bröstsım Herrar	A och B final
16	100 Bröstsım Damer	A och B final
17	200 Fjärilsım Herrar	A final
18	100 Fjärilsım Damer	A och B final
19	100 Ryggsım Herrar	A och B final
2	50 Ryggsım Damer	A och B final
21	100 Medley Herrar	A och B final
22	200 Medley Damer	A final
23	400 Frisım Herrar	Direktfinal, finalheat
6	50 Frisım Damer	A och B final
7	50 Fjärilsım Herrar	A och B final
24	200 Ryggsım Damer, A-final	A final
25	200 Bröstsım Herrar, A-final	A final
	Paus 10 min	
26	4 x 100 Medley damer	Direktfinal
27	4 x 100 Frisım Herrar	Direktfinal

Dag 3 – Pass 4 söndag kl10,00

Gren nr	Gren	Försök eller final
28	100 Frisim Damer, försök	Försök
29	200 Frisim Herrar	Försök
	Paus 5 min	
30	100 Bröstsimm Herrar	Försök
31	200 Fjärilsim Damer	Försök
32	100 Fjärilsim Herrar	Försök
33	100 Ryggsim Damer	Försök
34	800/1500 Frisim Herrar	Direktfinal ett (1) Heat
35	100 Medley Damer	Försök
36	200 Medley Herrar	Försök
37	400 Frisim Damer,	Direktfinal, sista heatet i kvällspasset
38	200 Ryggsim Herrar	Försök
39	200 Bröstsimm Damer	Försök

Dag 3 - Pass 5 söndag kl 15,30

Gren nr	Gren	Försök eller final
28	100 Frisim Damer	A och B final
29	200 Frisim Herrar	A final
8	50 Bröstsimm Damer	A och B final
30	100 Bröstsimm Herrar	A och B final
31	200 Fjärilsim Damer	A final
32	100 Fjärilsim Herrar	A och B final
33	100 Ryggsim Damer	A och B final
9	50 Ryggsim Herrar	A och B final
35	100 Medley Damer	A och B final
36	200 Medley Herrar	A final
37	400 Frisim Damer	Direktfinal sista heatet
11	50 Frisim Herrar	A och B final
10	50 Fjärilsim Damer	A och B final
38	200 Ryggsim Herrar	A final
39	200 Bröstsimm Damer	A final
	Paus 10 min	
40	4 x 100 Medley Herrar	Direktfinal
41	4 x 100 Frisim Damer, DF	Direktfinal

Bilaga 2: Kvaltider Norrländska Mästerskapen 2026

300 Aquapoäng 2025-12-31

Simsätt	Distans	Klass	25m	50m
Frisim	50m	Damer	00:34.10	00:35.27
Frisim	100m	Damer	01:15.06	01:17.24
Frisim	200m	Damer	02:44.78	02:47.65
Frisim	400m	Damer	5.43.95	5.51.61
Frisim	800m	Damer	11:53.17	12:04.18
Frisim	1500m	Damer	22:36.73	22:55.01
Ryggsim	50m	Damer	00:37.69	00:40.12
Ryggsim	100m	Damer	01:20.70	01:25.34
Ryggsim	200m	Damer	02:56.63	03:03.95
Bröstsims	50m	Damer	00:42.38	00:43.56
Bröstsims	100m	Damer	01:33.15	01:35.80
Bröstsims	200m	Damer	03:17.93	03:25.47
Fjärilsim	50m	Damer	00:35.76	00:36.49
Fjärilsim	100m	Damer	01:18.74	01:22.43
Fjärilsim	200m	Damer	02:58.24	03:01.96
Medley	100m	Damer	01:22.32	
Medley	200m	Damer	03:01.69	03:08.40
Medley	400m	Damer	06:21.64	06:34.93
Simsätt	Distans	Klass	25m	50m
Frisim	50m	Herrar	00:29.73	00:31.24
Frisim	100m	Herrar	01:06.98	01:09.31
Frisim	200m	Herrar	02:27.30	02:32.37
Frisim	400m	Herrar	5.17.06	5.28.74
Frisim	800m	Herrar	10:57.96	11:15.38
Frisim	1500m	Herrar	21:05.07	21:40.61
Frisim	50m	Herrar	00:33.53	00:35.18
Ryggsim	100m	Herrar	01:12.20	01:17.08
Ryggsim	200m	Herrar	02:37.79	02:47.19
Bröstsims	50m	Herrar	00:37.27	00:38.76
Bröstsims	100m	Herrar	01:22.58	01:24.97
Bröstsims	200m	Herrar	02:59.50	03:07.44
Fjärilsim	50m	Herrar	00:31.85	00:33.27
Fjärilsim	100m	Herrar	01:11.27	01:13.87
Fjärilsim	200m	Herrar	02:39.61	02:44.83
Medley	100m	Herrar	01:13.61	
Medley	200m	Herrar	02:42.65	02:50.29
Medley	400m	Herrar	05:50.76	06:02.25
300 Aquapoäng		20251215		