

# **Inbjudan Dalaserien 3 Sprint**

**17 Maj 2023**

**En rolig inledning på tävlingssimmandet**



LUDVIKA  
SIMSÄLLSKAP

**Varmt välkomna till Ludvikas snabba bassäng!**

# Dalaserien 3 Sprint – 17 Maj 2023

- Tävlingsplats:** Sporthallen, Tingshusgatan 18, Ludvika
- Arrangör:** Ludvika Simsällskap
- Bassäng:** 25m x 6 banor
- Tidtagning:** Eltidtagning
- Tider:** Onsdag 17 maj  
Insim kl 17.00 – 17.45    Seedning kl. 17.30    Tävling kl 18.00
- Anmälan:** Senast 10 maj.
- LSS tränare anmäler ej licensierade simmare via mail till [tavling@ludvikasimsallskap.se](mailto:tavling@ludvikasimsallskap.se) namn, födelseår och ev. anmälningstider bifogas.
- Anmälningsavgift:** Ingen anmälningsavgift, vi önskar att gästande klubbar är med och delar på bassänghyran (2 000 kr) fördelat på totalt antal starter.
- Begränsningar:** Vi förbehåller oss rätten att begränsa deltagarantalet vid för många anmälningar.
- Strykningar:** Strykningar inför tävlingen skickas tom 17 maj kl 12.00 via mail till [tavling@ludvikasimsallskap.se](mailto:tavling@ludvikasimsallskap.se). Strykningar efter 1 kl 12.00 skall vara inlämnade till sekretariatet senast 45 min innan start. Helst via tränarappen, seedning sker kl 17:30 efter det är ingen ändring möjlig.
- Startlista:** Kommer att läggas ut på LSS hemsida samt anslås i simhallen vid tävlingens start.
- Insim:** Bana 1 används som spurtbana under insimmets sista 10 min.
- Skåp:** Medtag eget hänglås till klädsåp. Följ anvisningar om omklädningsrum.
- Priser:** Tävlingen går ut på att alla tävlar mot sina egna tider. Inga priser delas ut.
- Funktionärer/Föräldrar:** Föräldrar som vill prova på att vara funktionär, anmäl intresse till Ingmar karls, [ingmar.karls@gmail.com](mailto:ingmar.karls@gmail.com), tel 076-7626761. Vi behöver hjälp med funktionärer!
- Kontakt:** <https://www.ludvikasimsallskap.se/tavling/dalaserien/dalaserien-2023/tavling@ludvikasimsallskap.se>  
Mikael Gunnarsson (073 612 7535)

## Simsätt&distanser:

### Fortsättningstävling

Målgruppen är simmare, oavsett ålder, som ska ta nästa steg mot ett fullt regelverk efter instegstävling.

Tävlingarna tillämpar ett enklare regelverk där simmaren diskas på färre grunder än vid en tävling med fullt regelverk.

Diskvalifikation sker endast om den tävlande:

- Gjort en grov tjuvstart.
- Simmat fel simsätt\*.
- Ej vidrört vägg vid vändning eller målgång.
- Dragit i linan.
- Hindrat medtävlare.

\*Med detta menas att simmaren till exempel simmar crawl istället för bröstsim. Inte att simsättet är felaktigt, till exempel släpande armar i fjärilsim. Enstaka arm- eller bentag i fel simsätt leder inte heller till diskvalifikation

Frisim	Bröst	Rygg	Fjäril
25m	25m	25m	25m

**Dalaserien** – För våra simmare som vill utmana sig själva och skaffa sig nya personbästa tider, se sista sidan för vilka tider som krävs för att komma till Sum Sim eller JSM. Enligt simförbundets regler behöver simmaren vara äldre än 12år för att delta i denna tävlingsform.

**Passa på att samla klistermärken till Simlinjens pokaljakt! Mera info kan du få från din tränare**

Frisim	Bröst	Rygg	Fjäril	Medley
25m	25m	25m	25m	100m
50m	50m	50m	50m	
			200m	

### Lagkapp (mixed)

4x25m frisim                      4x50 medley

## Grenordning:

Dalaserien 3 Sprint				
Nr	Distans	Simsätt	Kön	Grentyp
1	25m	Rygg	Mixed	Fortsättningstävling
2	25m	Rygg	Damer	Dalaserien
3	25m	Rygg	Herrar	Dalaserien
4	50m	Rygg	Damer	Dalaserien
5	50m	Rygg	Herrar	Dalaserien
30	200m	Fjäril	Damer	Dalaserien
31	200m	Fjäril	Herrar	Dalaserien
6	25m	Bröst	Mixed	Fortsättningstävling
7	25m	Bröst	Damer	Dalaserien
8	25m	Bröst	Herrar	Dalaserien
9	50m	Bröst	Damer	Dalaserien
10	50m	Bröst	Herrar	Dalaserien
11	25m	Fjäril	Mixed	Fortsättningstävling
12	25m	Fjäril	Damer	Dalaserien
13	25m	Fjäril	Herrar	Dalaserien
14	100m	Medley	Damer	Dalaserien
15	100m	Medley	Herrar	Dalaserien
16	50m	Fjäril	Damer	Dalaserien
17	50m	Fjäril	Herrar	Dalaserien
18	25m	Fritt	Mixed	Fortsättningstävling
19	25m	Fritt	Damer	Dalaserien
20	25m	Fritt	Herrar	Dalaserien
21	50m	Fritt	Damer	Dalaserien
22	50m	Fritt	Herrar	Dalaserien
23	4x25m	Fritt	Mixed	Lagkapp
24	4x50m	Medley	Mixed	Lagkapp

Kvaltider Sum-Sim (50m) 2023 - 2024

Grenar	Flickor								Pojkar							
	13-14		15		13-15		Ind 16/lag 15-16		13-14		15		13-15		Ind 16/lag 15-16	
	25m	50m	25m	50m	25m	50m	25m	50m	25m	50m	25m	50m	25m	50m	25m	50m
50m frisim							00:28,40	00:29,16							00:25,93	00:26,73
100m frisim	01:03,10	01:04,40	01:01,56	01:03,01			01:01,01	01:02,90	01:00,56	01:01,58	00:58,12	00:59,35			00:56,21	00:58,02
200m frisim					02:14,31	02:18,15	02:13,78	02:18,15					02:07,84	02:11,44	02:04,40	02:09,20
400m frisim	04:52,17	05:00,36	04:46,08	04:54,49			04:44,11	04:52,23	04:43,77	04:52,50	04:34,23	04:42,33			04:26,47	04:36,47
800m frisim					09:44,95	10:09,44	09:44,95	10:09,44					09:29,77	09:46,60	09:23,46	09:46,60
1500m frisim					19:26,05	19:49,74	19:26,05	19:49,74					18:40,19	18:52,14	18:21,92	18:52,14
4x100m frisim	04:25,38	04:30,58					04:06,92	04:14,49	04:16,63	04:20,72					03:47,53	03:54,74
4x200m frisim	09:43,61	10:02,16					09:10,53	09:27,98	09:37,33	09:51,08					08:36,50	08:55,70
50m bröstsim							00:36,37	00:37,46							00:33,24	00:34,36
100m bröstsim	01:20,33	01:23,40	01:19,16	01:22,39			01:18,59	01:21,84	01:18,03	01:20,62	01:15,41	01:18,64			01:12,06	01:15,56
200m bröstsim					02:49,55	02:56,11	02:49,55	02:56,11					02:43,51	02:49,49	02:40,31	02:49,49
50m ryggsim							00:32,39	00:33,94							00:30,26	00:31,91
100m ryggsim	01:11,74	01:14,72	01:10,74	01:13,67			01:09,34	01:12,69	01:09,79	01:13,10	01:07,16	01:09,92			01:04,56	01:07,98
200m ryggsim					02:31,49	02:37,54	02:31,49	02:37,54					02:25,65	02:30,62	02:23,51	02:30,62
50m fjärilsim							00:30,67	00:31,17							00:28,14	00:28,89
100m fjärilsim	01:11,97	01:13,79	01:10,10	01:12,31			01:08,59	01:10,61	01:09,62	01:10,58	01:05,97	01:06,68			01:02,99	01:05,19
200m fjärilsim					02:43,19	02:49,31	02:43,19	02:46,89					02:36,81	02:38,93	02:29,54	02:38,93
200m medley	02:37,21	02:42,32	02:33,99	02:38,83			02:31,84	02:37,41	02:32,53	02:35,02	02:25,51	02:30,53			02:21,46	02:26,87
400m medley					05:27,62	05:41,29	05:22,66	05:41,29					05:13,16	05:27,48	05:03,02	05:21,72
4x100m medley	04:54,54	05:03,71					04:34,81	04:45,33	04:45,45	04:53,33					04:13,97	04:24,90

Kvaltider JSM 2023 - 2024

Grenar	A-kvaltider													
	Damer 13-17 år			Damer 18-19 år			Herrar 13-17 år			Herrar 18-19 år			Mix	
	25m	50m	Yard	25m	50m	Yard	25m	50m	Yard	25m	50m	Yard	25m	50m
50m frisim	00:27,60	00:28,44	00:24,14	00:26,81	00:27,71	00:24,14	00:24,90	00:25,82	00:21,49	00:23,86	00:24,92	00:21,49		
100m frisim	00:59,56	01:01,37	00:52,35	00:58,11	00:59,85	00:52,35	00:54,21	00:56,14	00:47,03	00:52,20	00:54,27	00:47,03		
200m frisim	02:10,16	02:14,08	01:53,99	02:06,53	02:10,01	01:53,99	01:59,55	02:04,21	01:43,33	01:54,71	01:59,21	01:43,33		
400m/500y frisim	04:36,73	04:44,68	05:07,82	04:29,35	04:37,13	05:07,82	04:17,09	04:26,38	04:43,09	04:07,71	04:16,30	04:43,09		
800m/1000y frisim	09:33,07	09:53,19	10:41,33	09:21,18	09:36,93	10:41,33	09:03,06	09:24,62	09:57,32	08:42,66	09:02,64	09:57,32		
1500m/1650y frisim	18:43,77	19:16,84	17:55,03	18:01,49	18:43,93	17:55,03	17:35,46	18:06,88	16:42,98	16:49,00	17:21,62	16:42,98		
4x50m frisim	01:49,67	01:53,27		01:49,67	01:53,27		01:37,28	01:41,52		01:37,28	01:41,52			
4x100m frisim	03:59,76	04:07,22		03:59,76	04:07,22		03:34,19	03:41,75		03:34,19	03:41,75		03:45,51	03:53,13
4x200m frisim	04:41,62	04:54,15		08:47,26	09:11,46		07:59,10	08:23,10		07:59,10	08:23,10			
50m bröstsim	00:34,78	00:35,93	00:29,90	00:33,19	00:34,39	00:29,90	00:31,58	00:32,77	00:26,94	00:29,92	00:31,17	00:26,94		
100m bröstsim	01:15,49	01:18,46	01:05,22	01:12,40	01:15,07	01:05,22	01:08,71	01:12,18	00:58,88	01:05,36	01:08,80	00:58,88		
200m bröstsim	02:43,89	02:50,39	02:22,54	02:38,23	02:44,68	02:22,54	02:32,29	02:40,52	02:09,98	02:24,28	02:31,56	02:09,98		
50m ryggsim	00:31,32	00:32,80	00:27,25	00:30,25	00:31,66	00:27,25	00:28,81	00:30,51	00:24,64	00:27,36	00:29,12	00:24,64		
100m ryggsim	01:07,19	01:10,43	00:58,58	01:05,03	01:08,16	00:58,58	01:01,65	01:05,20	00:52,92	00:58,74	01:02,42	00:52,92		
200m ryggsim	02:26,83	02:33,03	02:08,08	02:22,17	02:28,52	02:08,08	02:16,80	02:24,01	01:57,20	02:10,10	02:17,39	01:57,20		
50m fjärilsim	00:29,72	00:30,19	00:25,91	00:28,77	00:29,22	00:25,91	00:26,95	00:27,61	00:23,21	00:25,76	00:26,33	00:23,21		
100m fjärilsim	01:06,38	01:08,21	00:57,80	01:04,16	01:05,80	00:57,80	01:00,18	01:01,90	00:51,67	00:57,36	00:58,61	00:51,67		
200m fjärilsim	02:34,28	02:38,77	02:10,96	02:25,37	02:30,66	02:10,96	02:20,38	02:27,41	01:58,21	02:11,22	02:15,89	01:58,21		
100m medley	01:06,46		00:59,86	01:06,46		00:59,86	00:59,66		00:53,74	00:59,66		00:53,74		
200m medley	02:27,52	02:32,73	02:08,66	02:23,19	02:28,06	02:08,66	02:15,82	02:21,02	01:57,27	02:10,18	02:15,17	01:57,27		
400m medley	05:14,49	05:29,77	04:35,96	05:06,32	05:18,25	04:35,96	04:52,65	05:08,60	04:14,30	04:42,28	04:55,48	04:14,30		
4x50m medley	01:59,34	02:03,30		01:59,34	02:03,30		01:47,37	01:52,00		01:47,37	01:52,00			
4x100m medley	04:25,83	04:36,54		04:25,83	04:36,54		03:54,98	04:07,12		03:54,98	04:07,12		04:11,96	04:21,77

Källa kvaltider: <https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/simning/tavling/kvaltider>