



## Välkommen till NM/Para-NM Open 2022, kortbana

**Arrangör:** Härnösands Simsällskap.

**Plats:** Härnösands simhall, Brunnshusgatan 2

**Bassäng:** 25 m, 7 banor, inomhus och eltidtagning.

**Tävlingsdatum:** 9–11 december 2022.

<b>Tävlingstider:</b>	<b>Insim</b>	<b>Start</b>
	Pass 1 Fredag 16.30 – 17.45	18.00
	Pass 2 Lördag 08.30 – 09.45	10.00
	Pass 3 Lördag 16.00 – 17.10	17.30
	Pass 4 Söndag 07.30 – 08.45	09.00
	Pass 5 Söndag 14.30 – 15.45	16.00

**Aktiviteter:** MNSF kommer att erbjuda en föreläsning för alla simmare, tränare och vårdnadshavare:

**Tema:** Kost och träning för simmare i tonåren

**Plats:** Sambiblioteket, Universitetsbacken 3, plan 4, Agrellsalen (ingång från övre entrén)

**Tid:** 14.00-15.30, tar ca 5–10 min att gå från simhallen.

**Datum:** Lördagen den 10/12

**Föreläsare:** Emma Lindbom

**Emma:** Jobbar i Riksidrottsförbundets Laboratorium för Prestationsutveckling (RLP) där hon på uppdrag av RF håller utbildningar och föreläsningar inom idrottsnutrition, ger individuella konsultationer till elitaktiva.

SSF anlitar Emma som stöd till landslagssimmare i fråga om kost och nutrition. Emma har själv en bakgrund inom friidrott (medeldistans) och fick ett friidrottsstipendium

från University of Houston där hon tävlade för universitetslaget samt studerade.

- Avanmälan:** Avanmälningar görs i tränarappen eller manuellt och kan göras till fram tills fredag den 17 december kl. 12.00. Därefter gäller: Sista tid för avanmälan är: Försökspassen samt pass 1: 90 min före passets start. Från försök till final senast 30 min efter respektive grens slut och när resultatet för grenen är officiellt. Vänligen respektera tiden för avanmälan! Vid för sent inlämnad avanmälan uttages en avgift på 160:- enligt § 225 i SSF:s stadgar och tävlingsbestämmelser.
- Anmälan:** [www.tempusanmalan.se](http://www.tempusanmalan.se)  
Alla tävlande måste ha en registrerad tid i tempus för respektive gren.
- Avsimning/ vila:** Möjlighet till avsimning finns i undervisningsbassängen. Relaxavdelningen står till förfogande för avslappning eller uppladdning hela lördag och söndag, dock inte på fredagskväll. Finns även möjlighet att få frisk uteluft via relaxen.
- Begränsning av starter:** Härnösands simsällskap har beslutat att inte begränsa antalet starter vid detta mästerskap.
- Betalning:** Avgifter för starter och mat faktureras.
- Efteranmälan:** Får mot en avgift om 200 kr/start göras senast den 6 december kl.12.00, i mån av plats.
- Filmning:** NM- tävlingarna kommer att filmas av Freppo. Länk till sändningarna:  
<https://youtube.com/playlist?list=PLbLosPP4A4p4sm4Vu88v7pN-MwIUwR72n>
- Funktionärsmöten:** 45 minuter innan start av respektive pass. Samling i relaxen.
- Grenordning:** Se inbjudan och Live Timing.
- Invigning:** Lördagen den 10 december kl.17.10.

## HÄRNÖSANDS SIMSÄLLSKAP – NM/Para-NM Open 2022

- Kvaltider/period** Alla tävlande måste ha en registrerad tid i tempus för respektive gren.
- Lagpris** Vandringspris går till bästa klubb.  
Poängberäkning sker enligt SSF § 310, motsvarande SM.
- Mat:** Biljetter för förbokade beställningar av måltider hämtas i tävlingsbyrån. Servering sker i anslutning till simhallen.
- Parasim:** Direktfinaler pass 2 och 4.  
Tävlrar enligt 1000-poängsmetoden
- Priser:** Prisutdelning med en grens förskjutning efter varje avslutad final/gren. Prisutdelning för Parasimmare kommer att ske direkt efter pass 2 och 4.  
Plaketter till placering 1–3.
- Startlista:** Finns på LiveTiming efter anmälningstidens utgång.
- Tekniskt möte:** En representant per förening, samling i relaxen lördag kl. 08.00, samt ett kortare möte på fredagen kl.17.00 för de närvarande föreningar.
- Tävlingsbyrån:** Har öppen 30 minuter innan insimmet startar till ca 30 min efter passens slut.
- Upplysningar**
- Tävlingen generellt:** Hans Skoglund: [hans.Skoglund@msb.se](mailto:hans.Skoglund@msb.se)  
Mobil: 070-325 03 08
- Tävlingsledare** Christina Vosveld: [christina.vosveld@harnosand.se](mailto:christina.vosveld@harnosand.se)  
Mobil: 070-340 10 46

VARMT VÄLKOMNA TILL NORRLÄNDSKA MÄSTERSKAPEN I  
HÄRNÖSAND  
2022

### HÄLSAR

MELLANNORRLANDS  
SIMFÖRBUND

HÄRNÖSANDS  
SIMSÄLLSKAP

NORRLANDS  
SIMFÖRBUND