



HÄRNÖSANDS SIMSÄLLSKAP

i samarbete med

Mellannorrlands simförbund och Norrlands simförbund

inbjuder till:

NM/Para NM, Open 2022, kortbana

Arrangör: Härnösands Simsällskap.
Plats: Härnösands simhall.
Bassäng: 25 m, 7 banor, inomhus och eltidtagning.
Tävlingsdatum: 9–11 december 2022.

			Insim	Start
Tävlingstider:	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

Anmälan: www.tempusanmalan.se. Parasim: maila hans.skoglund@msb.se
Sista anmälningsdag är 29 november.
OBS! Tävlingen är endast öppen för simmare födda -09 och tidigare.
Simmaren ska även ha en registrerad tid i Tempus för respektive gren.

Avanmälan: Kan göras fram tills fredagen den 9 december kl.12.00. Därefter gäller:
Pass 1, 2 och 4: 90 min före passets start.
Pass 3 och 5: under förmiddagarnas försökspass + 30min.
Vid för sent inlämnad avanmälan uttages en avgift på 160: - enligt § 225 i SSF:s stadgar och tävlingsbestämmelser.

Avsimning/ vila: Undervisningsbassängen kommer att stå till förfogande för avsimning, direkt efter loppet, och relaxavdelningen för avslappning eller uppladdning. Finns även möjlighet att få frisk uteluft via relaxen.

- Begränsning av starter:** Härnösands simsällskap förbehåller sig rätten att begränsa antalet starter. Simmare som representerar norrländska klubbar prioriteras.
- Betalning:** Avgifter för starter och mat faktureras.
- Efteranmälan:** Får mot en avgift om 200kr/start göras senast fredagen den 6 december, kl.12.00, i mån av plats.
- Funktionärer:** Vi kommer att, som vanligt, ha behov av funktionärer från er föreningar. Anmälan till: birgitta.westerlind@gmail.com.
- Funktionärssamling:** Sker 45 minuter innan passtart, i relaxen.
- Grenordning:** Se sidan 4 och 5.
- Insimning:** På anvisade banor.
- Invigning:** Sker innan pass 3.
- Kvaltider/period:** Simmaren ska ha en registrerad tid i Tempus för respektive gren.
- Lagsimningar:** Inga begränsningar. Laguppställning skall lämnas in senast 60 minuter innan passets start.
- Lagpris:** Vandringspris går till bästa klubb. Poängberäkning sker enligt SSF § 310, motsvarande SM.
- Ledarmöte:** En representant per förening, samling i relaxen lördag kl.9.00. OBS! Extra informationsträff för närvarande föreningar fredagen kl. 17.00 i relaxen.
- Logi:** HSS erbjuder inget logi. Förslag till logi ges i bilagan, s.3.
- Läkare:** Kan sökas via tävlingsbyrån.
- Mat:** Anmälan - se bilaga s.3. OBS! Måste förbokas.
- Priser:** Prisutdelning kommer att ske under passen. Plaketter utdelas till de tre främsta norrländska simmarna i varje gren.
- Startavgift:** Anmälan 100 kr per ordinarie start, varav 5kr går till arrangerande DSF, faktureras av HSS.
- Startlista/PM:** Finns på LiveTiming efter anmälningstidens utgång.
- Resultat:** Kommer att hängas upp på glasväggen vid ingången till hallen

Tävlingsbyrå: Är bemannad 60 minuter före och 30 minuter efter varje pass. Till höger om entrén.

Upplysningar

Tävlingen generellt: Hans Skoglund: hans.skoglund@msb.se Mobil: 070-325 03 08

Tävlingsledare Christina Vosveld christina.vosveld@harnosand.se Mobil:070-340 10 46

Mat 110kr/ servering.

HSS kommer att försöka erbjuda ekologiska och närodlade alternativ om det är möjligt.

Fredag: lunch middag

Lördag: lunch middag

Söndag: lunch middag

Anpassad för simmare och serveras nära simhallen.

Beställning

Matbeställning mailas till helene.g.lundgren@telia.com senast den 29 november.

Ange:

- Förening
- Ansvarig beställare: Namn, e-post och mobilnummer
- Ansvarig ledare, om annan än beställaren: Namn, e-post och mobilnummer
- Antal beställda mat respektive tillfälle och/eller logi
- Specialmat och namnet på personen detta berör

Förslag på Logi:

<https://www.harnosand.se/mittharnosand/upplev-harnosand/boende.html>

**Grenordning NM/Para NM, kortbana
9–11 december 2022**

Dag 1 – Pass 1 Fredag 18.00

- 1.400 Medley Damer, DF
- 2.400 Medley Herrar, DF
- 3.1500 Frisim Damer, DF
- 4.1500 Frisim Herrar, DF
- 5.4x200 Frisim Damer, DF
- 6.4x200 Frisim Herrar, DF

Dag 2 - Pass 2 Lördag 10.00

7. 4x50 Medley herrar, DF sista heat kvällspass
8. 4x50 Frisim Damer, DF sista heat kvällspass
9. 100 Frisim Herrar, försök
10. 200 Frisim Damer, försök
11. 50 Bröstsimm Herrar, försök
12. 100 Bröstsimm Damer, försök
13. 200 Fjärilsimm Herrar, försök
14. 100 Fjärilsimm Damer, försök
15. 100 Ryggsimm Herrar, försök
16. 50 Ryggsimm Damer, försök
17. 100 Medley Herrar, försök
18. 200 Medley Damer, försök
19. 400 Frisim Herrar, DF sista heat kvällspass
20. 50 Frisim Damer, försök
21. 50 Fjärilsimm Herrar, försök
22. 200 Ryggsimm Damer, försök
23. 200 Bröstsimm Herrar, försök
24. 800 Frisim Damer, DF sista heat kvällspass
25. 4x100 Frisim Herrar, DF sista heat kvällspass
26. 4x100 Medley damer, DF sista heat kvällspass

Dag 2 - Pass 3 Lördag 17.30

7. 4x50 Medley herrar, finalheat
8. 4x50 Frisim Damer, finalheat
9. 100 Frisim Herrar, B-final, A-final
10. 200 Frisim Damer, A-final
11. 50 Bröstsimm Herrar, B-final. A-final
12. 100 Bröstsimm Damer, B-final. A-final
13. 200 Fjärilsimm Herrar, A-final
14. 100 Fjärilsimm Damer, B-final. A-final
15. 100 Ryggsimm Herrar, B-final. A-final
16. 50 Ryggsimm Damer, B-final. A-final
17. 100 Medley Herrar, B-final. A-final
18. 200 Medley Damer, A-final
19. 400 Frisim Herrar, finalheat
20. 50 Frisim Damer, B-final. A-final
21. 50 Fjärilsimm Herrar, B-final. A-final
22. 200 Ryggsimm Damer, A-final
23. 200 Bröstsimm Herrar, A-final
24. 800 Frisim Damer, finalheat
25. 4x100 Frisim Herrar, finalheat
26. 4x100 Medley damer, finalheat

Dag 3 – Pass 4 Söndag 9.00

27. 4x50 Medley Damer, sista heat kvällspass
28. 4x50 Frisim Herrar, sista heat kvällspass
29. 100 Frisim Damer, försök
30. 200 Frisim Herrar, försök
31. 50 Bröstsım Damer, försök
32. 100 Bröstsım Herrar, försök
33. 200 Fjärilsım Damer, försök
34. 100 Fjärilsım Herrar, försök
35. 100 Ryggsım Damer, försök
36. 50 Ryggsım Herrar, försök
37. 100 Medley Damer, försök
38. 200 Medley Herrar, försök
39. 400 Frisım Damer, DF sista heat kvällspass
40. 50 Frisım Herrar, försök
41. 50 Fjärilsım Damer, försök
42. 200 Ryggsım Herrar, försök
43. 200 Bröstsım Damer, försök
44. 800 Frisım Herrar, DF sista heat kvällspass
45. 4x100 Frisım Damer, DF sista heat kvällspass
46. 4x100 Medley Herrar, DF sista heat kvällspass

Dag 3 – Pass 5 Söndag 16.00

27. 4x50 Medley Damer, finalheat
28. 4x50 Frisım Herrar, finalheat
29. 100 Frisım Damer, B-final. A-final
30. 200 Frisım Herrar, A-final
31. 50 Bröstsım Damer, B-final. A-final
32. 100 Bröstsım Herrar, B-final. A-final
33. 200 Fjärilsım Damer, A-final
34. 100 Fjärilsım Herrar, B-final. A-final
35. 100 Ryggsım Damer, B-final. A-final
36. 50 Ryggsım Herrar, B-final. A-final
37. 100 Medley Damer, B-final. A-final
38. 200 Medley Herrar, A-final
39. 400 Frisım Damer, finalheat
40. 50 Frisım Herrar, B-final. A-final
41. 50 Fjärilsım Damer, B-final. A-final
42. 200 Ryggsım Herrar, A-final
43. 200 Bröstsım Damer, A-final
44. 800 Frisım Herrar, finalheat
45. 4x100 Frisım Damer, finalheat
46. 4x100 Medley Herrar, finalheat

HSS, MNSF och NS uppmanar deltagande föreningar
att resa så klimatsmart som möjligt!
[SJs erbjudande för föreningar](#)

VÄL MÖTT / HSS