



HÄRNÖSANDS SIMSÄLLSKAP

i samarbete med

Mellannorrlands simförbund och Norrlands simförbund

inbjuder till:

NM/Para NM, Open 2020, kortbana

- Vi har enligt Svenska Simförbundet och Folkhälsomyndighetens rekommendationer pandemi anpassat tävlingen för att genomföra tävlingen på ett så riskfritt sätt som möjligt.
- Tävlingsarenan är under tävlingarna stängd för allmänheten och publik är inte tillåten.
- Omklädning sker på anvisade platser i omklädningsrummen.
- Uppvärmning sker på anvisade platser och tider.
- Varje förening kommer att disponera ett eget utrymme på läktaren.
- Övrig information kring genomförandet kommer att finnas i tävlingens PM.

Vi förutsätter att alla föreningar, funktionärer, ledare och simmare gör sitt bästa för att bidra till ett bra och säkert mästerskap för alla.

Arrangör:	Härnösands Simsällskap.
Plats:	Härnösands simhall.
Bassäng:	25 m, 7 banor, inomhus och eltidtagning.
Tävlingsdatum:	20-22 november 2020.

			Insim	Start
Tävlingstider:	Pass 1	Fredag	17.30 – 18.45	19.00
	Pass 2	Lördag	08.30 – 09.45	10.00
	Pass 3	Lördag	16.00 – 17.15	17.30
	Pass 4	Söndag	07.30 – 08.45	09.00
	Pass 5	Söndag	14.45 – 16.15	16.30

- Ackreditering:** Samtliga ledare och simmare tilldelas en ackreditering. Alla föreningar bör ha 2 ledare för att kunna ta ansvar för sina simmare också vid ev. sjukdomssymtom. Föreningarna får ha en extra ledare per 11+ deltagare.
- Anmälan:** www.tempusanmalan.se. Parasim: maila hans.Skoglund@msb.se
Sista anmälningsdag är 9 november
- Avanmälan:** Görs fram tills fredagen den 20 november kl. 12.00. Därefter gäller: Sista tid för avanmälan/strykning till respektive pass är 90 min före passets start. Vänligen respektera tiden för avanmälan! Vid för sent inlämnad avanmälan uttages en avgift på 160:- enligt § 225 i SSF:s stadgar och tävlingsbestämmelser.
- Avsimning/ vila:** Undervisningsbassängen kommer strikt att stå till förfogande för avsimning, direkt efter loppet. Vi undanber här all annan aktivitet.
Finns även möjlighet att få frisk luft på simhallens framsida.
- Begränsning av starter:** Härnösands simsällskap förbehåller sig rätten att begränsa antalet starter, för att kunna genomföra tävlingen enligt FOHM's rekommendationer .
- Betalning:** Avgifter för starter och mat faktureras.
- Efteranmälan:** Får mot en avgift om 200kr /start göras senast fredagen den 20 november, kl.12.00
- Grenordning:** Se sidan 4 och 5.
- Insimning:** På anvisade banor.
- Invigning:** Ingen officiell invigning kommer att ske.
- Kvaltider/period** Alla tävlande måste minst ha uppnått minst 200 Fina poäng i en individuell gren. Se kvaltiderna s.6
Kvalperiod fram till den 9 november 2020.
- Lagkapp** Förening får högt anmäla 2 lagkappslag/lagkappsgren.
- Lagpris** Vandringspris går till bästa klubb.
Poängberäkning sker enligt SSF § 310, motsvarande SM.
- Livesändning** Är vår ambition att tävlingen kommer att filmas och sändas Live.
- Logi:** I år erbjuder HSS inget logi. Förslag till logi ges i bilagan, s.3.
- Mat:** Anmälan - se bilaga s.3. OBS! Måste förbokas.

Priser:	Ingen prisutdelning kommer att genomföras. Plaketter till placering 1-3 och kommer att delas ut till föreningens i tävlingsbyrån.
Startavgift:	Anmälan 75 kr/individuell start och 100kr/lag, faktureras av HSS
Startlista/PM:	Finns på LiveTiming efter anmälningstidens utgång
Resultat:	Kommer att hängas upp på glasväggen vid ingången till hallen.
Tekniskt möte:	En representant per förening, samling i relaxen lördag kl.9.00

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 95kr/ servering

Fredag:		middag
Lördag:	lunch	middag
Söndag:	lunch	middag

Anpassad för simmare och serveras nära simhallen.

Beställning

Matbeställning mailas till christina.vosveld@harnosand.se senast den 12 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
20-22 november 2020**

Dag 1 - Pass 1 Fredag 19.00

- 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 17.00

- 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

200 Finapoäng													
					Frisim						Ryggsim		
		50m	100m	200m	400m	800m	1500m		50m	100m	200m		
Män	25m	00.34.71	01.16.85	02.49.92	06.02.94	12.38.24	24.13.65		00.38.66	01.23.69	03.01.45		
	50m	00.35.76	1.20.21	02.54.42	06.16.31	12.53.11	24.49.42		00.41.11	01.28.82	03.11.38		
Kvinnor	25m	00.39.74	01.27.23	03.10.10	06.41.02	13.39.66	26.25.06		00.43.95	01.34.44	03.25.25		
	50m	00.40.58	01.29.04	03.13.19	06.48.44	15.59.60	26.37.51		00.46.27	01.39.38	03.32.14		
		Bröstsims						Fjärilsim			Medley		
	50m	100m	200m		50m	100m	200m		100m	200m	400m		
Män	25m	00.43.18	01.35.09	03.26.34		00.37.28	01.22.90	03.05.63		01.26.71	03.07.46	06.42.70	
	50m	00.45.52	01.39.97	03.37.18		00.38.35	01.25.19	03.10.68			03.14.94	06.56.96	
Kvinnor	25m	00.49.25	01.46.63	03.50.11		00.41.69	01.34.13	03.26.53		01.38.24	03.30.67	07.26.05	
	50m	00.50.41	01.50.04	03.57.87		00.42.87	01.35.72	03.28.29			03.35.71	07.39.01	

VÄL MÖTT/HSS