

UMEÅ SIMSÄLLSKAP



Norrlands simförbund och Umeå Simsällskap

hälsar alla föreningar

VARMT VÄLKOMNA

och inbjuder härmed till:

**Norrländska Mästerskapen i SIMNING 2019
och till
ARENA OPEN**

Norrländska Mästerskapen är en öppen tävling med Senior- och Juniorklass som har kvaltider. Parallellt kommer ARENA OPEN att gå som är en tävling med öppen klass utan kvaltider. Tävlingsarna genomförs i långbana (50 m).

TÄVLINGSPLATS: NAVET (Västra Kyrkogatan 6, 90329 Umeå), 50 m x 10 banor.

TÄVLINGSDAGAR: Lördagen den 11 maj
Söndagen den 12 maj

TÄVLINGSTIDER:	Insim	Tävlingstart
Lördag pass 1	08:45-09:45	10:00
Lördag pass 2	14:45-15:45	16:00
Söndag pass 3	07:45-08:45	09.00
Söndag pass 4	13:45-14:45	15:00

INVIGNING: Lördagen den 11 maj kl. 09:45

ANMÄLAN: Anmälan ska göras senast kl. 12.00 tisdag 30 april via Tempus anmälan. Anmälda simmares anmälningsstider ska, för att anmälan ska vara giltig, finnas registrerade i Tempus. Observera att man ska lägga in lagkappsuppställning direkt i Tempus. Behöver man ändra uppställning under tävlingen görs detta i Livetimingappen. (<http://app.livetiming.se>). Inloggning mailas ut till klubbledare före tävlingsstart.

I TEMPUS kommer två tävlingar att ligga upplagda. För att anmäla en simmare till NM/JNM väljer man denna tävling. Endast simmare som uppfyller nedan förutsättningar kan anmälas till NM/JNM:

En simmare är kvalificerad till Norrländska Senior/Junior Mästerskapen om simmaren, under kvalperioden, klarat minst en kvaltid i någon individuell gren. Detta ger simmaren rätt att anmäla sig till alla grenar vid Norrländska Mästerskapen. Ett lag som har kvalat in på en gren får simma övriga lagkappsgrenar i tävlingen. För att kunna delta med flera lag måste föreningen kunna visa att man har tillräckligt många simmare som kvalat in. D v s för att kunna kvala in med 2 lag i en gren krävs att anmälade förening har 8 simmare som, när de sätts ihop till 2 lag, har klarat kvaltiden för bägge lagen. När en förening anmäler fler än ett lag är det upp till anmälade förening att visa att man har tillräckligt med simmare för att ha kunnat kvala in med flera lag.

ARENA OPEN är den andra tävlingen som ligger upplagd i TEMPUS. Denna tävling har inga kvaltider och man tävlar i öppen klass. I varje distans som simmas så kommer ARENA OPEN med öppen klass att genomföras först, följt av deltagarna i NM/JNM. Det är alltså två separata tävlingar som går samtidigt.

OBS! En simmare kan enbart ställa upp på en av tävlingarna i de individuella grenarna. Man anmäler sig antingen till NM/JNM eller till ARENA OPEN. I lagkapperna kan man simma i NM/JNM även om man simmar de individuella grenarna i ARENA OPEN, förutsatt att lagen i NM/JNM uppfyller kraven ovan. ARENA OPEN har inga lagkapper.

Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet starter på ARENA OPEN så att våra tidsramar håller.

ANMÄLNINGSavgift: 80:- / individuell start, 110:- / lagstart faktureras i efterhand av USS.

EFTERANMÄLAN: Ska göras senast kl 12.00 torsdag 9 maj till en kostnad av 300 kr per start. Faktureras i efterhand.

Kvaltider uppnådda efter anmälningstidens utgång medger ej rätt till efteranmälan till NM/JNM.

AVANMÄLAN: Avanmälan görs till pette.lundberg@gmail.com fram tills fredag den 10 maj kl. 12.00. Därefter gäller:
Sista tid för avanmälan/strykning till respektive pass är 90 min före passets start, vilket innebär;

För pass 1 – lö kl 08.30

För pass 2 – lö kl 14.30

För pass 3 – sö kl 7.30

För pass 4 – sö kl 13.30

Vänligen respektera tiden för avanmälan! Vid för sent inlämnad avanmälan uttages en avgift på 160:- enligt § 225 i SSF:s stadgar och tävlingsbestämmelser.

Livetiming appen kommer att användas för avanmälan. Information kring detta mailas ut/ges ut i klubbsock innan tävlingsstart.

KVALNORMER: OBS. Gäller enbart tävlande på NM/JNM

1. Kvaltider

Se bilaga på: <http://www.svensksimidrott.se/globalassets/norrlands-simforbund/dokument/kvaltider-nm-2017.pdf>

2. Seedning

Alla tider, i NM-grenarna, seedas i tidsordning. Alla kortbanetider räknas om enligt standardtabell.

3. Kvalperiod

20180518 - 20190430

- STARTLISTA:** En deltagarlista publiceras den 2 maj på www.livetiming.se
- NM-BYRÅ:** NM-byrån återfinns vid motionsytan vid 50 m bassängen där man säljer simartiklar. Strykningar och lagkappsuppställningar ska gå via livetimingappen.
- ANKOMST:** På lördag morgon med start kl. 08.15 kan klubbledare checka ut band (som ger access till simhallen och används till att låsa skåpen i omklädningsrummen) vid ett bord i STORA ENTREN till Navet. Där får man även övrig information. Detta bord kommer sedan flyttas till 50 m bassängen inne i simhallen och där kommer klubbfacken med heat-listor att återfinnas resten av tävlingen. Varje klubb måste anmäla hur många band man behöver till uss.sportchef@gmail.com. När man lämnar tävlingen ska varje klubbledare återlämna banden till reception vid Navet. Förlorat band kostar 100 kr.
- PARKERING:** Parkering finns i ovanpå Navet och bredvid simhallen (Parkeringshus Nanna).
- AVSIMNING:** Avsimningen sker i hoppbassängen vid upplevelsebadet.
- INMARSCH:** Inmarch till finalheatet på NM/JNM.
- KLÄDKORGAR:** Bakom startpallarna.
- PRISUTDELNING:** Sker i block, se grenordning. Medaljörer kommer att utses i NM klass, JNM klass och i öppen klass för Arena Open.
- LÄKARE:** Läkare kommer att finnas tillgänglig under tävlingen, söks via NM-Byrån.
- LAGPRIS:** Vandringspriset går till bästa klubb (SSF §310) på NM/JNM efter poängberäkningen 42, 33, 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6 samt 3 poäng för de 12 bästa placeringarna i varje gren.
- I Lagkapperna ges den dubbla poängen enligt ovan.
- Inget lagpris utdelas i Arena Open
- TÄVLINGSANSVARIG:** Camilla Johansson-Sponseller. E-mail: uss.sportchef@gmail.com, Mobil: 0707-249148
- MASSAGE:** Möjligt att ställa upp egna massagebänkar på motionsytan i anslutning till bassängen.
- OMKLÄDNINGSRUM:** Omklädning sker i anvisade omklädningsrum. Varje deltagare får ett band för att komma in på badet och låsa skåpen. Då det är ont om skåp ber vi alla deltagare att dela skåp så långt det går. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen, arrangörerna ansvarar inte för förlorade effekter. Tävlade och publik kommer att få en speciell ingång till tävlingsarenan. Information kring omklädningsrum och ingångar kommer att skickas ut till klubbarna innan tävling.
- CAFETERIA:** Fikaförsäljning, samt försäljning av simartiklar finns i simhallen. Observera att Navet är en kontantlös anläggning. Man kan dock använda Swish och kontanter vid köp av simartiklar och fika av USS.
- HEATLISTOR:** Heatlistor kommer att finnas i klubbfacken vid NM-byrån, en till varje klubb per 10 deltagare. Övrig försäljning av heatlistor sker vid försäljningen inne i simhallen till en kostnad av 15 kr.
- TIDTAGNING:** Tidtagningen sker med eltidtagning.
- RESULTAT:** Resultaten kommer att anslås i anslutning till tävlingsbassängen.
- Tävlingen kommer att genomföras med LIVE-Timing.
- Resultatlista kommer att finnas på www.livetiming.se direkt efter avslutad tävling. Vid behov av resultat-fil maila: skruttansmamma76@gmail.com

- LEDARMÖTE:** En representant från varje förening samlas i konferensrummet vid 50 m bassängen kl.09:00 lördag.
- TÄVLINGSLEDARE:** Per Gedda
Mail: gedda63@msn.com
- MAT:** Se nedan för information
- UPPLYSNINGAR** Umeå Simsällskaps kansli vardagar på telefon: 090-129744
Eller mail: uss.sportchef@gmail.com

Norrländska Senior/Junior Mästerskapen och ARENA OPEN 2019

Grenordning: ARENA OPEN

Dag 1 – Pass 1
Direktfinal

Insim: Kl 08.45-09.45
Start: Kl. 10.00

1. 100 Frisim Herrar
3. 200 Frisim Damer
5. 50 Bröstsिम Herrar
7. 100 Bröstsिम Damer
9. 400 Medley Herrar
- Prisutdelning gren 1-10
11. 100 Fjärilsिम Damer
13. 100 Ryggsिम Herrar
15. 50 Ryggsिम Damer
- Prisutdelning gren 11-16
17. 1500 Fr Herrar

Dag 1 – Pass 2
Direktfinal

Insim: Kl. 14.45-15.45
Start: Kl. 16.00

- Prisutdelning gren 17-19
20. 200 Fjärilsिम Herrar
 22. 200 Medley Damer
 24. 400 Frisim Herrar
 26. 50 Frisim Damer
 - Prisutdelning gren 20-26
 28. 200 Bröstsिम Herrar
 30. 800 Frisim Damer
 32. 50 Fjärilsिम Herrar
 34. 200 Ryggsिम Damer
 - Prisutdelning gren 27-35
 - Lagkapper*
 - Prisutdelning gren 36-37

Dag 2 – Pass 3
Direktfinal

Insim: Kl. 07.45-08.45
Start: Kl. 09.00

38. 100 Frisim Damer
40. 200 Frisim Herrar
42. 50 Bröstsिम Damer
44. 100 Bröstsिम Herrar
46. 400 Medley Damer
- Prisutdelning gren 38-47
48. 100 Fjärilsिम Herrar
50. 100 Ryggsिम Damer
52. 50 Ryggsिम Herrar
- Prisutdelning gren 48-53
54. 1500 Fr Damer

Dag 2 – Pass 4
Direktfinal

Insim: Kl. 13.45
Start: Kl. 15.00

- Prisutdelning gren 54-56
57. 200 Fjärilsिम Damer
 59. 200 Medley Herrar
 61. 400 Frisim Damer
 63. 50 Frisim Herrar
 - Prisutdelning gren 57-64
 65. 200 Bröstsिम Damer
 67. 800 Frisim Herrar
 69. 50 fjäril Damer
 71. 200 Ryggsिम Herrar
 - Prisutdelning gren 65-72
 - Lagkapper*
 - Prisutdelning gren 73-74

Grenordning: NM/JNM

Dag 1 – Pass 1
Direktfinal

Insim: Kl. 08.45-09.45
Start: Kl. 10.00

2. 100 Frisim Herrar
4. 200 Frisim Damer
6. 50 Bröstsíim Herrar
8. 100 Bröstsíim Damer
10. 400 Medley Herrar
Prisutdelning gren 1-10
12. 100 Fjárílsim Damer
14. 100 Ryggísim Herrar
16. 50 Ryggísim Damer
Prisutdelning gren 11-16
18. 1500 Fr Herrar
19. 4x200 Fr Damer

Dag 1 – Pass 2
Direktfinal

Insim: Kl. 14.45-15.45
Start: Kl. 16.00

Prisutdelning gren 17-19
21. 200 Fjárílsim Herrar
23. 200 Medley Damer
25. 400 Frisim Herrar
27. 50 Frisim Damer
Prisutdelning gren 20-26
29. 200 Bröstsíim Herrar
31. 800 Frisim Damer
33. 50 Fjárílsim Herrar
35. 200 Ryggísim Damer
Prisutdelning gren 27-35
36. 4x100 Me Herrar
37. 4x100 Fr Damer
Prisutdelning gren 36-37

Dag 2 – Pass 3
Direktfinal

Insim: Kl. 07.45-08.45
Start: Kl. 09.00

39. 100 Frisim Damer
41. 200 Frisim Herrar
43. 50 Bröstsíim Damer
45. 100 Bröstsíim Herrar
47. 400 Medley Damer
Prisutdelning gren 38-47
49. 100 Fjárílsim Herrar
51. 100 Ryggísim Damer
53. 50 Ryggísim Herrar
Prisutdelning gren 48-53
55. 1500 Fr Damer
56. 4x200 Fr Herrar

Dag 2 – Pass 4
Direktfinal

Insim: Kl. 13.45-14.45
Start: Kl. 15.00

Prisutdelning gren 54-56
58. 200 Fjárílsim Damer
60. 200 Medley Herrar
62. 400 Frisim Damer
64. 50 Frisim Herrar
Prisutdelning gren 57-64
66. 200 Bröstsíim Damer
68. 800 Frisim Herrar
70. 50 fjáril Damer
72. 200 Ryggísim Herrar
Prisutdelning gren 65-72
73. 4x100 Me Damer
74. 4x100 Fr Herrar
Prisutdelning gren 73-74

KVALTIDER NM 2019

Följande kvaltider gäller för Norrländska Mästerskapen 2019.

(Fastställd 2016-12-12)

		Damer		Herrar	
		25 m	50 m	25 m	50 m
Frisim	50 m	29.78	30.40	26.43	27.28
	100 m	1:05.34	1:06.69	59.77	1:02.39
	200 m	2:24.97	2:27.33	2:17.79	2:21.44
	400 m	5:18.58	5:24.31	4:54.33	5:05.17
	800 m	10:57.07	11:10.04	10:14.90	10:26.96
	1500 m	20:59.33	21:18.16	19:36.02	20:07.86
	4x50 m	2:06.46	2:11.23	1:52.10	1:55.15
	4x100 m	4:42.37	4:47.11	4:14.18	4:21.03
	4x200 m	10:18.30	10:26.62	9:27.22	9:40.41

Ryggsim	50 m	34.86	36.70	30.81	33.33
	100 m	1:14.90	1:18.82	1:07.83	1:12.02
	200 m	2:42.98	2:49.26	2:26.47	2:35.20

Fjärilsim	50 m	33.07	34.00	29.58	30.44
	100 m	1:14.66	1:16.03	1:07.17	1:09.08
	200 m	2:43.79	2:45.19	2:30.54	2:34.63

Bröstsims	50 m	39.06	40.42	35.01	36.63
	100 m	1:25.03	1:27.40	1:17.11	1:20.31
	200 m	3:02.49	3:10.02	2:47.07	2:56.12

Medley	100 m	1:18.31	-	1:10.25	-
	200 m	2:48.97	2:51.07	2:32.02	2:38.08
	400 m	5:54.00	6:05.40	5:26.57	5:38.13
	4x50 m	2:19.26	2:23.91	2:05.51	2:09.56
	4x100 m	5:09.15	5:14.87	4:36.17	4:47.43

En simmare är kvalificerad till Norrländska Mästerskapen om simmaren, under kvalperioden, klarat minst en kvaltid i någon individuell gren. Detta ger simmaren rätt att anmäla sig till alla grenar vid Norrländska Mästerskapen. Dock måste simmaren delta i minst en av de grenar hon eller han kvalificerat sig till.

I lagkappsgrenar och i individuella grenar längre än 200 meter, har arrangören rätt till att begränsa grenen till 3 heat baserat på anmälningstider.

Logierbjudande:

Comfort Hotel Winn Umeå

Comfort Hotel Winn Umeå erbjuder under

Umestänket följande priser:

- Enkelrum 570 kr/rum/natt
- Dubbelrum 690 kr/rum/natt
- Trebäddsrum 885 kr/rum/natt
- 4-bäddsrum 1060 kr/rum/natt



Priserna är per natt och inkluderar moms och frukost. För bokning: kontakta hotellet via e-post på co.umea@choice.se eller via telefon 090-71 11 27.

Uppge Arena Open 2019 och bokningsnummer GR008882 vid bokningstillfället. Priserna gäller i mån av plats och ska bokas innan 29 april.

Adress: Skolgatan 64, 901 06 Umeå.

Man kan även beställa mat (restaurang Plectrum) på detta hotell.

RESTAURANG FÖRSLAG:

Umeå SS rekommenderar främst:

Restaurang Balder: Buffé

Adress: Skolgatan 58A, 903 27 Umeå

Telefon: 090-14 36 90

Hemsida: restaurangbalder.com

Orangeriet: tre rätter varav en veg, en fisk och en köttrett varje måltid.

Adress: Kungsgatan 71, 903 26 Umeå

Telefon: 090-121740

Hemsida: <http://orangerietumea.se/>

TC Teatercafet Bar & Restaurang:

Adress: Skolgatan 59, 903 29 Umeå

Telefon: 090-15 63 21

Hemsida: <http://www.teatercafet.se/>

Eastern Palace:

Adress: Vasagatan 12, 903 29 Umeå

Telefon: 090-13 88 39

Hemsida: easternpalace.se

Rex Umeå:

Adress: RÅDHUSTORGET 1, 903 26 Umeå

Telefon: 090-70 60 50

Hemsida: rexumea.com

TajMahal:

Adress: Vasagatan 10, 903 29 Umeå

Telefon: 090-12 12 52

Hemsida: tajmahalumea.com

Restaurang Gandhi:

Adress: Järnvägsallén 18, 903 28 Umeå

Telefon: 090-12 50 75

Hemsida: gandhi.se

Övriga Logi förslag:

Elite Hotel Mimer

Kungsgatan 75, 903 26 Umeå

Tele: 090-203 94 00

Mail: reservation.mimer@elite.se

https://www.elite.se/sv/hotell/umea/hotel-mimer/?utm_source=google&utm_medium=organic&utm_campaign=google-local&utm_content=umea

Scandic Plaza Umeå

Kom ihåg att uppge att ni tillhör Svenska simförbundet för att få rabatt!

Storgatan 40, 903 26 Umeå

Tele: 090-205 63 00

<https://www.scandichotels.se/hotell/sverige/umea/scandic-plaza-umea>

YMCA Hostel och hotel

Järnvägsallén 20, 903 28 Umeå

Tele: 090-18 57 18

Mail: hostel@kfum.nu

<https://umea.framtidenjustnu.se/ymca-hostel/>

First hotell Dragonen

Västra Norrlandsgatan 5, 903 27 Umeå

<http://www.firsthotels.se/Vara-Hotell/Hotell-i-Sverige/umea/First-Hotel-Dragonen/>

Hotell Aveny Profil hotels

Radhusplanaden 14, 903 28 Umeå

http://www.hotelavenyumea-hrez.com/index_sv.htm

OK hotel

Parkvägen 7C, 903 42 Umeå

Tele: 090-10 85 00

Mail: okhotell@vasterbotten.ok.se

<http://www.okvasterbotten.se/okhotell/>

Clarion Collection hotel Uman

Storgatan 52, 903 26 Umeå

Tele: 090-12 72 20

Mail: cc.uman@choice.se

<https://www.nordicchoicehotels.se/clarion/clarion-collection-hotel-uman/>

Hotell Pilen

Pilgatan 5, 903 31 Umeå

Tele: 090-14 14 60

Mail: bokning@hotellpilen.se

<http://www.hotellpilen.se/>

Scandic Umeå syd

Kom ihåg att uppge att ni tillhör Svenska simförbundet för att få rabatt!

Yrkesvägen 8, 904 20 Umeå

Tele: 090-205 60 00

<https://www.scandichotels.se/hotell/sverige/umea/scandic-umea-syd>

STF vandrarhem Umeå

Västra Esplanaden 10, 903 26 Umeå

Tele: 090-77 16 50

Mail: info@umeavandrarhem.com

<http://www.umeavandrarhem.com/>

U&Me Umeå

Storgatan 46 903 26 Umeå

Mail: info@umehotel.se

<http://umehotel.se/hotellet>

Hotell gamla fängelset

Storgatan 62, 903 30 Umeå

Tele: 090-10 03 80

<http://www.hotellgf.se/>

Välkomna till en trevlig tävlingshelg i Umeå!