

# PM DM/JDM/UDM Jönköping 2022



**Datum & Plats:** Rosenlundsbadet i Jönköping. 4-5 juni 2022

**Samling/Avresa:** Simhallen Linköping. Bussen åker kl 06.30 Lördag den 4/6.

**Hemkomst** Söndag kväll den 5/6, vi hör av oss.

**Tränare:** Niklas, Anders, Emelie, Bea

**Kostnad:** Lass fakturerar

**Utrustning:** LASS kläder.  
Tävlingsutrustning, gympaskor, vattenflaska.  
Hänglås till omklädningsskåp.

Tänk på att det simmas  
lag också. Dessa tas ut på  
plats av tränarna.

**Mat/logi** Alla måltider är bokade via arrangören. Övernattning sker i skolsal.  
Tag med eget mellanmål.

**Övrigt:** Tag med sovutrustning för hårt underlag. Grenordning se inbjudan samt livetiming.

**Tävlingstider:**

| Pass 1 | 04-jun | Pass 2 | 04-jun | Pass 3 | 05-jun | Pass 4 | 05-jun |
|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|
| insim  | 08.30  | insim  | 14.30  | insim  | 07.30  | insim  | 13.30  |
| start  | 10.00  | start  | 16.00  | start  | 09.00  | start  | 15.00  |
| grenar | 1-11   | grenar | 12-22  | grenar | 23-31  | grenar | 32-40  |



**Grenordning**  
**Östsvenska Mästerskapen DM/JDM - Vårsimiaden final, 50m**

Pass 1 Lördag

|                        |          |
|------------------------|----------|
| 1 200 fr damer         | DM/JDM   |
| 2 400 me herrar        | DM/JDM   |
| 3 200 me flickor 12 år | Simiaden |
| 4 200 me pojkar 12 år  | Simiaden |
| 5 100 ry damer         | DM/JDM   |
| 6 100 fr herrar        | DM/JDM   |
| 7 200 me flickor 13 år | Simiaden |
| 8 200 me pojkar 13 år  | Simiaden |
| 9 50 br damer          | DM/JDM   |
| 10 100 br herrar       | DM/JDM   |

Pass 2 Lördag

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| 20 200 fr herrar        | DM/JDM   |
| 21 400 me damer         | DM/JDM   |
| 22 100 br flickor 12 år | Simiaden |
| 23 100 br pojkar 12 år  | Simiaden |
| 24 100 ry herrar        | DM/JDM   |
| 25 100 fr damer         | DM/JDM   |
| 26 100 br flickor 13 år | Simiaden |
| 27 100 br pojkar 13 år  | Simiaden |
| 28 50 br herrar         | DM/JDM   |
| 29 100 br damer         | DM/JDM   |

|                         |          |                              |          |
|-------------------------|----------|------------------------------|----------|
| 11 100 fr flickor 12 år | Simiaden | 30 200 fj herrar             | DM/JDM   |
| 12 100 fr pojkar 12 år  | Simiaden | 31 50 ry damer               | DM/JDM   |
| 13 200 fj damer         | DM/JDM   | 32 4x100 me flickor 12-13 år | Simiaden |
| 14 50 ry herrar         | DM/JDM   | 33 4x100 me pojkar 12-13 år  | Simiaden |
| 15 100 fr flickor 13 år | Simiaden | 34 4x100 me herrar           | DM       |
| 16 100 fr pojkar 13 år  | Simiaden | 35 4x200 fr damer            | DM       |
| 17 4x100 me damer       | DM       | 36 1500 fr herrar            | DM/JDM   |
| 18 4x200 fr herrar      | DM       |                              |          |
| 19 1500 fr damer        | DM/JDM   |                              |          |

Pass 3 Söndag

|                         |          |
|-------------------------|----------|
| 37 4x100 mixed 12-13 år | Simiaden |
| 38 4x100 fr herrar      | DM       |
| 39 400 fr damer         | DM/JDM   |
| 40 200 fr flickor 12 år | Simiaden |
| 41 200 fr pojkar 12 år  | Simiaden |
| 42 200 ry herrar        | DM/JDM   |
| 43 200 br damer         | DM/JDM   |
| 44 400 fr flickor 13 år | Simiaden |
| 45 400 fr pojkar 13 år  | Simiaden |
| 46 50 fj herrar         | DM/JDM   |
| 47 50 fr damer          | DM/JDM   |
| 48 100 ry flickor 12 år | Simiaden |
| 49 100 ry pojkar 12 år  | Simiaden |
| 50 200 me herrar        | DM/JDM   |
| 51 100 fj damer         | DM/JDM   |
| 52 100 ry flickor 13 år | Simiaden |
| 53 100 ry pojkar 13 år  | Simiaden |
| 54 800 fr herrar        | DM/JDM   |

Pass 4 Söndag

|                              |          |
|------------------------------|----------|
| 55 4x100 me mixed 12-13 år   | Simiaden |
| 56 4x100 fr damer            | DM       |
| 57 400 fr herrar             | DM/JDM   |
| 58 100 fj flickor 12 år      | Simiaden |
| 59 100 fj pojkar 12 år       | Simiaden |
| 60 200 ry damer              | DM/JDM   |
| 61 200 br herrar             | DM/JDM   |
| 62 100 fj flickor 13 år      | Simiaden |
| 63 100 fj pojkar 13 år       | Simiaden |
| 64 50 fj damer               | DM/JDM   |
| 65 50 fr herrar              | DM/JDM   |
| 66 200 me damer              | DM/JDM   |
| 67 100 fj herrar             | DM/JDM   |
| 68 4x100 fr flickor 12-13 år | Simiaden |
| 69 4x100 fr pojkar 12-13 år  | Simiaden |
| 70 800 fr damer              | DM/JDM   |

|                  | Kvaltider |          |          |          |
|------------------|-----------|----------|----------|----------|
|                  | Damer     |          | Herrar   |          |
|                  | 25m       | 50m      | 25m      | 50m      |
| <b>50m fr</b>    | 00:29,99  | 00:30,96 | 00:26,84 | 00:27,96 |
| <b>100m fr</b>   | 01:05,01  | 01:06,81 | 00:58,33 | 01:00,73 |
| <b>200m fr</b>   | 02:20,98  | 02:25,50 | 02:08,44 | 02:13,92 |
| <b>400m fr</b>   | 05:01,60  | 05:09,99 | 04:37,53 | 04:48,36 |
| <b>800m fr</b>   | 10:26,04  | 10:49,96 | 09:58,83 | 10:23,33 |
| <b>1500m fr</b>  | 20:11,28  | 20:53,46 | 18:44,21 | 19:37,67 |
| <b>50m br</b>    | 00:37,96  | 00:39,17 | 00:34,05 | 00:35,18 |
| <b>100m br</b>   | 01:22,02  | 01:25,60 | 01:13,99 | 01:17,06 |
| <b>200m br</b>   | 02:57,94  | 03:06,93 | 02:41,85 | 02:49,81 |
| <b>50m ry</b>    | 00:34,03  | 00:35,61 | 00:30,79 | 00:32,62 |
| <b>100m ry</b>   | 01:12,80  | 01:16,20 | 01:05,80 | 01:10,05 |
| <b>200m ry</b>   | 02:38,93  | 02:45,82 | 02:24,98 | 02:34,50 |
| <b>50m fj</b>    | 00:32,37  | 00:32,94 | 00:29,29 | 00:29,89 |
| <b>100m fj</b>   | 01:11,97  | 01:13,95 | 01:04,38 | 01:06,63 |
| <b>200m fj</b>   | 02:41,62  | 02:47,75 | 02:26,94 | 02:33,38 |
| <b>100m me</b>   | 01:14,51  | -        | 01:07,13 | -        |
| <b>200m me</b>   | 02:40,27  | 02:45,96 | 02:25,41 | 02:32,22 |
| <b>400 m me</b>  | 05:42,91  | 05:57,54 | 05:16,09 | 05:33,38 |
| <b>4x50m fr</b>  | 02:04,19  | 02:08,06 | 01:50,86 | 01:55,08 |
| <b>4x100m fr</b> | 04:32,36  | 04:39,57 | 04:02,38 | 04:11,99 |
| <b>4x200m fr</b> | 10:00,40  | 10:18,45 | 09:07,73 | 09:23,73 |
| <b>4x50m me</b>  | 02:17,70  | 02:22,03 | 02:03,53 | 02:08,19 |
| <b>4x100m me</b> | 05:03,57  | 05:14,31 | 04:32,06 | 04:42,25 |