

Dansk Svømmeunion inviterer til  
**ØST MASTERS MESTERSKAB 2010**  
den 16. januar 2010

**Dato** 16. januar 2010

**Svømmehal** Frihedens Idrætscenter, Hvidovrevej, 446, 2650 Hvidovre  
25 m opmålt bassin – 8 baner- El-tid

**Indsvømning** 14.00

**Stævnestart** 15.00

**Deltagelse** Gruppe

A-	20-24 år	E	45-49 år	J	70-74 år
A	25-29 år	F	50-54 år	K	75-79 år
B	30-34 år	G	55-59 år	L	80-84 år
C	35-39 år	H	60-64 år	M	85-89 år
D	40-44 år	I	65-69 år	N	90-94 år

Præmasters (= gruppe A-) kan udelukkende deltage i Præmastersløb og Præmastersholdkapper. En Præmastersholdkap defineres som en holdkap hvor deltagerne alle er præmasters – altså alle er fyldt mindst 20 år og fylder højst 24 år i 2010. Mastersvømmere kan derfor ikke deltage i Præmastersholdkapper og omvendt.

Aldersgrupperne i holdkap er som følger:

A-	80 - 96 år	C	160 - 199 år	F	280 - 320 år
A	100 - 119 år	D	200 - 239 år	G	320 -
B	120 - 159 år	E	240 - 279 år		

Mesterskaberne er åbent for alle danske og udenlandske mastersvømmere, som er/fylder 20 år i 2010. FINA's regler, inklusive Masterreglerne, er gældende ved Mesterskabernes afvikling.

Familiemix består af 4 familiemedlemmer fra mindst 3 generationer.

**Tilmelding** Anmeldelserne skal fremsendes på e-mail vedhæftet fil til indlæsning i WinGrodan eller på Dansk Svømmeunions Mastersudvalgs tilmeldingslister. Tilmeldingsfrist **SENEST** 7. januar 2010 til:

**Peter Holmsteen, Valnøddebakken 7, 2800 Lyngby**  
Telefon 45 87 65 14 - E-mail: [masterstilmeld@gmail.com](mailto:masterstilmeld@gmail.com)

**Husk!** At påføre anmeldelsestid, gruppe og fødselsår (årgang) samt navn og mailadresse på klubansvarlig

**Anm.gebyr:** Kr. 45,00 pr. individuel start  
Kr. 100,00 for holdkapstart.  
Startpenge for danske klubber opkræves af Dansk Svømmeunion.  
Betaling fra udenlandske klubber ved ankomst til svømmehallen.

**Afmelding:** Snarest efter ankomsten, dog senest 1 1/2 time før stævnestart dvs. 13.30.  
Det samme gælder for holdkapkort.

**Præmier:** Præmie til nr. 1 i individuelle løb og holdkapper

**Officials:** Ved danske mastersmesterskaber stilles følgende krav til danske klubber.  
Under 10 starter: 1 tidtager i mindst ét stævneafsnit  
10-19 starter: 1 tidtager i alle stævneafsnit  
20-49 starter: 1 dommeruddannet officials i alle stævneafsnit  
50 og derover: 1 dommeruddannet officials + 1 tidtager i alle stævneafsnit  
Navne på officials fremsendes sammen med stævnetilmeldingen.  
Klubber, der ikke kan honorere ovenstående, udelukkes fra stævnet.

**Bespisning og hygge** En lækker anretning samt kaffe til kr. **125,00** serveres efter stævnet ved præmieoverrækkelse.  
Tilmelding til spisning sammen med stævneanmeldelse  
Betaling til Hvidovre Svømmeklub ved indgangen til Teatersalen.

**Sportskiosk:** I forhallen sælges badetøj og andre sportsartikler.

**Startliste** Offentliggøres på [www.svoem.dk](http://www.svoem.dk)

**Efteranmeldelse:** Det er muligt at efteranmelde indtil 48 timer før stævnestart efter gældende regler

LØB  
NR

**PROGRAM i 2009**

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1 | 800 fri DAMER     |
| 2 | 800 fri HERRER    |
| 3 | 100 IM PRE-DAMER  |
| 4 | 100 IM PRE-HERRER |

1. afsnit

5 100 IM DAMER  
6 100 IM HERRER  
7 100 fly PRE-DAMER  
8 100 fly PRE-HERRER  
9 100 fly DAMER  
10 100 fly HERRER  
11 50 ryg PRE-DAMER  
12 50 ryg PRE-HERRER  
13 50 ryg DAMER  
14 50 ryg HERRER  
15 100 bryst PRE-DAMER  
16 100 bryst PRE-HERRER  
17 100 bryst DAMER  
18 100 bryst HERRER  
19 50 fri PRE-DAMER  
20 50 fri PRE-HERRER  
21 50 fri DAMER  
22 50 fri HERRER  
Pause  
23 4 x 50 HM DAMER  
24 4 x 50 HM HERRER  
25 4 x 50 fri PRE-MIX  
Pause  
26 4 x 50 fri MIX  
27 4 x 25 m familiemix  
PAUSE  
28 400 IM DAMER  
29 400 IM HERRER  
30 50 m bryst PRE-DAMER  
31 50 m bryst PRE-HERRER  
32 50 m bryst DAMER  
33 50 m bryst HERRER  
34 100 m ryg PRE-DAMER  
35 100 m ryg PRE-HERRER  
36 100 m ryg t DAMER  
37 100 m ryg HERRER  
38 50 m fly PRE-DAMER  
39 50 m fly PRE-HERRER  
40 50 m fly DAMER  
41 50 m fly HERRER  
42 100 m fri PRE-DAMER  
43 100 m fri PRE-HERRER  
44 100 m fri DAMER  
45 100 m fri HERRER  
46 200 m bryst DAMER  
47 200 m bryst HERRER  
Pause  
48 4 x 100 fri DAMER

2. afsnit

49	4 x 100 fri HERRER
50	4 x 100 HM PRE-MIX Pause
51	4 x 100 HM MIX

**Klubben stiller med følgende officials (efter gældende mastersregler):**

Navn på klubbens officialsansvarlig : \_\_\_\_\_

Mailadresse på officialsansvarlig: \_\_\_\_\_

**Tilmelding af officials.**

Navn	Dag	Tid	Uddannelse (modul)
	Lørdag	1. afsnit	
	Lørdag	2. afsnit	
<b>Navn (official nr. 2)</b>			
	Lørdag	1. afsnit	
	Lørdag	2. afsnit	

**Frihedens Idrætscenter i Hvidovre**

