



## Inbjudan till JDM 2010

Västsvenska Simförbundet och Uddevalla Sim inbjuder till Junior DM i simning (25 m) i Walkesborgsbadet i Uddevalla 16-17 januari 2010.

25m bassäng, 8 banor, eltidtagning

Tränare: Kalle Gårdström 0730 320432

Tävlingstider:	Lördag 16/1	Pass 1	Försök	Start 10:00	Insim 08:30-09:45
	Lördag 16/1	Pass 2	Finaler	Start 17:00	Insim 15:30-16:45
	Söndag 17/1	Pass 3	Försök	Start 09:00	Insim 07:30-08:45
	Söndag 17/1	Pass 4	Finaler	Start 16:00	Insim 14:30-15:55

Strykningar: Skall vara [karin.kbss@telia.com](mailto:karin.kbss@telia.com) till handa fredagen den 15 januari kl 11:00

## Grenordning DM och JDM 25m 2010

<b>Pass 1 Lördag fm start 10.00</b>	<b>Pass 3 söndag fm start 9.00</b>
Gren 1 100 bröstsim herrar försök	Gren 23 100 bröstsim damer försök
Gren 2 50 ryggsim damer försök	Gren 24 50 ryggsim herrar försök
Gren 3 50 fjäril herrar försök	Gren 25 50 fjärilsim damer försök
Gren 4 200 bröstsim damer direktfinal	Gren 26 200 bröstsim herrar direktfinal
Gren 5 200 frisim herrar direktfinal	Gren 27 200 frisim damer direktfinal
Gren 6 200 medley damer direktfinal	Gren 28 200 medley herrar direktfinal
<b>Paus 10 minuter samt prisutdelningar direktfinaler</b>	<b>Paus 10 minuter samt prisutdelningar direktfinaler</b>
Gren 7 100 ryggsim herrar försök	Gren 29 100 ryggsim damer försök
Gren 8 100 frisim damer försök	Gren 30 100 frisim herrar försök
Gren 9 50 frisim herrar försök	Gren 31 50 frisim damer försök
Gren 10 50 bröstsim damer försök	Gren 32 50 bröstsim herrar försök
Gren 11 200 fjärilsim herrar direktfinal	Gren 33 200 fjärilsim damer direktfinal
Gren 12 200 ryggsim damer direktfinal	Gren 34 200 ryggsim herrar direktfinal
Gren 13 100 medley herrar försök	Gren 35 100 medley damer försök
Gren 14 100 fjärilsim damer försök	Gren 36 100 fjärilsim herrar försök
<b>Paus 5 minuter samt prisutdelningar direktfinaler</b>	<b>Paus 5 minuter samt prisutdelningar direktfinaler</b>
Gren 15 4x100 medley herrar direktfinal	Gren 37 4x100 medley damer direktfinal
Gren 16 4x100 frisim damer direktfinal	Gren 38 4x100 frisim herrar direktfinal

<b>Pass 2 Lördag em start 17.00</b>		<b>Pass 4 söndag em start 16.00</b>	
Gren 17	4x200 frisim damer direktfinal	Gren 39	4x200 frisim herrar direktfinal
Gren	100 bröstsim herrar final	Gren	100 bröstsim damer final
Gren	50 ryggsim damer final	Gren	50 ryggsim herrar final
Gren	50 fjärilsim herrar final	Gren	50 fjärilsim damer final
Gren 18	400 medley damer direktfinal	Gren 40	400 medley herrar direktfinal
Gren	100 ryggsim herrar final	Gren	100 ryggsim damer final
<b>Paus 10 minuter samt prisutdelningar direktfinaler</b>		<b>Paus 10 minuter samt prisutdelningar direktfinaler</b>	
Gren	100 frisim damer final	Gren	100 frisim herrar final
Gren	50 frisim herrar final	Gren	50 frisim damer final
Gren	50 bröstsim damer final	Gren	50 bröstsim herrar final
Gren 19	1500 frisim herrar direktfinal	Gren 41	800 frisim damer direktfinal
Gren	100 fjärilsim damer final	Gren	100 fjärilsim herrar final
Gren	100 medley herrar final	Gren	100 medley damer final
Gren 20	400 frisim damer direktfinal	Gren 42	400 frisim herrar direktfinal
<b>Paus 5 minuter samt prisutdelningar direktfinaler</b>		<b>Paus 5 minuter samt prisutdelningar direktfinaler</b>	
Gren 21	4x50 frisim herrar direktfinal	Gren 43	4x50 frisim damer direktfinal
Gren 22	4x50 medley damer direktfinal	Gren 44	4x50 medley herrar direktfinal

**OBS Gren 17, 19, 39 och 41 simmas i max 2 heat även om kvalltid uppnåtts på 800 / 1500 frisim**

Asp Erik	1995	AU9395	7	100m Ryggsim Herrar [0-20]	01:05.65	[25 M]
Asp Erik	1995	AU9395	34	200m Ryggsim Herrar [0-20]	02:25.19	[25 M]
Elvind Carolina	1994	BD4694	25	50m Fjärilsim Damer [0-20]	00:29.69	[25 M]
Elvind Carolina	1994	BD4694	29	100m Ryggsim Damer [0-20]	01:07.03	[25 M]
Elvind Carolina	1994	BD4694	31	50m Frisim Damer [0-20]	00:27.81	[25 M]
Eriksson Amanda	1992	BN5492	2	50m Ryggsim Damer [0-20]	00:34.94	[25 M]
Georgy Joel	1996	AJ3996	1	100m Bröstsim Herrar [0-20]	01:13.29	[25 M]
Georgy Joel	1996	AJ3996	13	100m Medley Herrar [0-20]	01:06.53	[25 M]
Georgy Joel	1996	AJ3996	26	200m Bröstsim Herrar [0-20]	02:44.71	[25 M]
Georgy Joel	1996	AJ3996	28	200m Medley Herrar [0-20]	02:24.92	[25 M]
Georgy Joel	1996	AJ3996	32	50m Bröstsim Herrar [0-20]	00:34.63	[25 M]
Hörndahl Viktor	1995	AT5395	5	200m Frisim Herrar [0-20]	02:04.67	[25 M]
Hörndahl Viktor	1995	AT5395	13	100m Medley Herrar [0-20]	01:07.78	[25 M]
Hörndahl Viktor	1995	AT5395	30	100m Frisim Herrar [0-20]	00:56.74	[25 M]
Hörndahl Viktor	1995	AT5395	32	50m Bröstsim Herrar [0-20]	00:35.74	[25 M]
Hörndahl Viktor	1995	AT5395	34	200m Ryggsim Herrar [0-20]	02:29.32	[25 M]
Ivansson Kristin	1994	BU0894	2	50m Ryggsim Damer [0-20]	00:34.35	[25 M]
Ivansson Kristin	1994	BU0894	12	200m Ryggsim Damer [0-20]	02:38.80	[25 M]
Ivansson Kristin	1994	BU0894	14	100m Fjärilsim Damer [0-20]	01:13.03	[25 M]
Ivansson Kristin	1994	BU0894	29	100m Ryggsim Damer [0-20]	01:13.50	[25 M]
Ivansson Kristin	1994	BU0894	33	200m Fjärilsim Damer [0-20]	02:42.55	[25 M]
Johansson Oskar	1993	AY7593	1	100m Bröstsim Herrar [0-20]	01:13.00	[25 M]
Johansson Oskar	1993	AY7593	7	100m Ryggsim Herrar [0-20]	01:03.31	[25 M]
Johansson Oskar	1993	AY7593	9	50m Frisim Herrar [0-20]	00:26.22	[25 M]
Johansson Oskar	1993	AY7593	13	100m Medley Herrar [0-20]	01:05.24	[25 M]
Johansson Oskar	1993	AY7593	24	50m Ryggsim Herrar [0-20]	00:30.16	[25 M]
Johansson Oskar	1993	AY7593	26	200m Bröstsim Herrar [0-20]	02:36.72	[25 M]
Johansson Oskar	1993	AY7593	30	100m Frisim Herrar [0-20]	00:56.10	[25 M]
Johansson Oskar	1993	AY7593	32	50m Bröstsim Herrar [0-20]	00:34.43	[25 M]
Johansson Oskar	1993	AY7593	34	200m Ryggsim Herrar [0-20]	02:19.87	[25 M]

Johansson Oskar	1993	AY7593	42	400m Frisim Herrar [0-20]	04:25.96	[25 M]
Palmgren Beatrice	1991	BD3691	10	50m Bröstsım Damer [0-20]	00:36.46	[25 M]
Palmgren Beatrice	1991	BD3691	23	100m Bröstsım Damer [0-20]	01:18.70	[25 M]
Persson Erik	1994	AB6794	5	200m Frisim Herrar [0-20]	02:00.97	[25 M]
Persson Erik	1994	AB6794	7	100m Ryggsım Herrar [0-20]	01:01.03	[25 M]
Persson Erik	1994	AB6794	13	100m Medley Herrar [0-20]	01:03.60	[25 M]
Stokland Emma	1990	BE4890	8	100m Frisim Damer [0-20]	01:01.16	[25 M]
Stokland Emma	1990	BE4890	14	100m Fjärilsım Damer [0-20]	01:08.19	[25 M]
Stokland Emma	1990	BE4890	20	400m Frisim Damer [0-20]	04:43.15	[25 M]
Stokland Emma	1990	BE4890	25	50m Fjärilsım Damer [0-20]	00:30.28	[25 M]
Stokland Emma	1990	BE4890	31	50m Frisim Damer [0-20]	00:27.97	[25 M]
Stokland Emma	1990	BE4890	33	200m Fjärilsım Damer [0-20]	02:30.29	[25 M]
Wakéus Klara	1995	BF5295	2	50m Ryggsım Damer [0-20]	00:34.60	[25 M]
Wakéus Klara	1995	BF5295	4	200m Bröstsım Damer [0-20]	02:50.41	[25 M]
Wakéus Klara	1995	BF5295	8	100m Frisim Damer [0-20]	00:59.96	[25 M]
Wakéus Klara	1995	BF5295	10	50m Bröstsım Damer [0-20]	00:37.87	[25 M]
Wakéus Klara	1995	BF5295	14	100m Fjärilsım Damer [0-20]	01:12.37	[25 M]
Wakéus Klara	1995	BF5295	23	100m Bröstsım Damer [0-20]	01:19.22	[25 M]
Wakéus Klara	1995	BF5295	25	50m Fjärilsım Damer [0-20]	00:32.02	[25 M]
Wakéus Klara	1995	BF5295	27	200m Frisim Damer [0-20]	02:12.36	[25 M]
Wakéus Klara	1995	BF5295	31	50m Frisim Damer [0-20]	00:28.51	[25 M]
KbSS Lag 1	1990		15	4X100m Medley Herrar [0-20]	04:20.02	[25 M]
KbSS Lag 1	1990		16	4X100m Frisim Damer [0-20]	04:06.42	[25 M]
KbSS Lag 1	1990		17	4X200m Frisim Damer [0-20]	09:05.03	[25 M]
KbSS Lag 1	1990		22	4X50m Medley Damer [0-20]	02:04.81	[25 M]
KbSS Lag 1	1990		37	4X100m Medley Damer [0-20]	04:33.88	[25 M]
KbSS Lag 1	1990		38	4X100m Frisim Herrar [0-20]	03:55.96	[25 M]
KbSS Lag 1	1990		43	4X50m Frisim Damer [0-20]	01:51.58	[25 M]

### Kungsbacka Simsällskaps Tävlingspolicy

\* Tävlanđet är en viktig ingrediens i KbSS för gemenskapen och för att svetsa samman klubbens medlemmar.

\* Efteranmälningar samt strykningar genomförs endast i undantagsfall t ex vid skada eller sjukdom. Man måste tänka till INNAN man gör en anmälan så att man undviker detta i mesta möjliga mån. Efteranmälan är ofta 2-3 ggr så dyr som vanlig anmälan och en sen strykning kostar också. På vissa tävlingar debiteras tom bana med upp till 500 kr och efteranmälningsavgiften kan vara upp 500 kr/start! Vi skall göra vårt bästa för att tävlingarna skall fungera bra!

\* Simmaren skall vid sin ankomst till tävlingen anmäla sig till ansvarig tränare.

\* Samling sker 10 minuter innan varje\* tävlingspass start på utsatt plats av ansvarig tränare. (\*Efter insimmet.)

\* Simmarna sitter på anvisad plats tillsammans med sina tränare. Föräldrar och supportrar placerar sig strax ovanför eller vid annan anvisad plats.

\* På tävling så skall simmaren representera sig i KbSS badmössa samt en klubb t-shirt.

\* Det är viktigt att simmarna vänder sig till tränaren direkt efter varje lopp för att få kommentarer till genomfört lopp. Tränaren måste få chans att ge varje simmare en personlig bedömning, den är bara till för den enskilde simmaren. Här är det viktigt att övriga simmare/föräldrar/supportrar ger tränare utrymme och avskildhet med simmaren.

\* Som förälder i KbSS stöttar vi våra duktiga simmare, ledare, tränare på ett sunt och korrekt sätt. Var ett föredöme på läktaren, vid bassängen och vid sidan om.