



TÄVLINGSPM SM I FENSIM 2013

Plats:

Tävlingen hålls på Gustavsviksbadet i Örebro samtidigt som SM i Pool- Fridykning.

Datum:

16- 17 mars.

Tider:**Lördag 16 mars**

08.00	Sekretariatet öppet. Inskrivning samt inlämning av hälsodeklaration
08.30	Genomgång inför tävling med samtliga deltagare
09.00- 10.00	Uppvärmning på fem banor (2 st 25 m, 3 st 50 m)
10.00	Start 200 meter fensim (Surface)
11.30	Start 50 meter fensim (Surface)
12.00- 13.00	Lunch
13.00- 14.00	Uppvärmning på fem banor (2 st 25 m, 3 st 50 m)
14.00	Start 400 meter fensim (Surface)
15.15	Start 4x100 meter fensim stafett (Surface)
16.00	Prisutdelning 50 m, 200 m, 400 m samt stafett

Söndag 17 mars

09.00- 10.00	Uppvärmning på fyra banor (1 st 25 m, 3 st 50 m)
10.00	Start 100 meter fensim (Surface)
11.30	Start 25 meter längddyk (Apnea, endast klass D)
12.00- 13.00	Lunch
13.00- 14.00	Uppvärmning på fem banor (2 st 25 m, 3 st 50 m)
14.00	Start 50 meter längddyk (Apnea)
15.00	Prisutdelning 100 m, 25 m längddyk samt 50 m längddyk
15.45	SM 2013 avslutas

Klasser:

Benämning	Bokstavskod	Åldersspann
Masters	V0	25 år och äldre
Senior	A	18- 24 år
Junior	B	16- 17 år
Junior	C	14- 15 år
Junior	D	13- 12 år

Distanser:

50 meter fensim (Surface) - Alla klasser
100 meter fensim (Surface) - Alla klasser
200 meter fensim (Surface) - Alla klasser
400 meter fensim (Surface) - Alla klasser
4x100 meter fensim stafett - (Surface)
50 meter längddyk (Apnea) - Klass A till C samt Masters
25 meter längddyk (Apnea) - Klass D

Anmälan:

Senast den 7 mars genom webformulär Quest Back. Länk återfinns på www.fensim.se och www.ssdf.se. Anmälan bekräftas elektroniskt när startavgiften har betalats. Klubbar med fler än en deltagare skall ha en utsedd lagledare. Denne skall anmäla sig vid sekretariatet senast kl. 08.30, lördagen den 16 mars.

Samtliga deltagare skall vara medlem i SSDF- ansluten klubb med hänsyn till försäkringar.

Anmälan till stafetten kan ske fram till och med kl. 12.00, lördagen den 16 mars. Lag kan endast bestå av individuellt anmälda deltagare och varje lag skall bestå av fyra deltagare. Den anmälda, inbördes startordningen i laget får ej ändras efter loppets start. Samtliga deltagare skall vara medlem i SSDF- ansluten klubb med hänsyn till försäkringar.

Startavgift:

500 kr per deltagare i klasserna Senior och Masters, 250 kr för Junior (B till och med D- klass). Deltagare i SM i Pool- Fridykning som önskar delta även i SM i fensim betalar endast anmälningsavgiften för fridykningstävlingen.

Tidtagning:

Elektronisk tidtagning vid samtliga lopp förutom 25 m längddyk.

Start (Enkel/Dubbel):

Vid SM tillämpas enkel start. Vid tjuvstart startas ej loppet om och tjuvstartande simmare diskvalificeras.

Protest:

Protest eller överklagan skall inkomma skriftligen till sekretariatet senast en (1) timme efter resultatet har offentliggjorts. Kostanden för protest är 1000 kr. Vid godkänd protest återbetalas summan, i övriga fall förfaller den. Endast kontant betalning accepteras.

Regelverk:

Vid SM i fensim gäller de Nationella reglerna för fensim. Dessa finns i sin helhet på www.fensim.se. En sammanfattning av dessa för deltagare, funktionärer och lagledare återfinns som bilaga till detta PM.

Hälsodeklaration:

Samtliga deltagare skall ha fyllt i hälsodeklarationen som finns som bilaga till detta PM. Denna skall lämnas in till sekretariatet senast kl. 09.00, lördagen den 16 mars. Lagledare samlar lagets hälsodeklarationer och inlämnar dessa tillsammans. Observera att för deltagare under 18 år

skall målsman ha skrivit under hälsodeklarationen. Sekretariatet förvarar deklARATIONERNA under tävlingens gång och kommer sedan att förstöra dessa efter tävlingens avslutande.

Doping

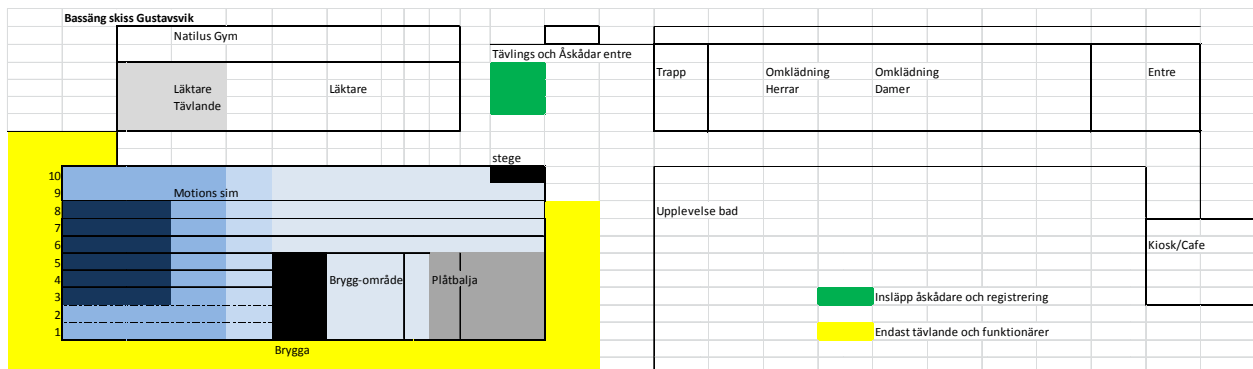
Anti- dopingpolicy för svensk fensim återfinns i Normer & Krav för fensim på www.fensim.se. Svenska Sportdykarförbundet tillämpar Riksidrottsförbundets bestämmelser rörande dopingärenden och bestraffning. För mer information se:
http://iof3.idrottonline.se/ImageVaultFiles/id_3369/cf_104/SSDF%20Antidopingpolicy.pdf
<http://www.rf.se/Vi-arbetar-med/Antidoping2/Bestraffning/>

Ombyte och duschar:

Ombyte sker i omklädningsrum på Gustavsviksbadet. Duschar finns i anslutning. För att utnyttja skåp i omklädningsrummen krävs depositionsavgift. Denna betalas med mynt i skåpets lås. Depositionsavgiften är 1 kr för damomklädningsrummet och 10 kr för herrar.

Tävlingsområde:

SM i fensim sker på banorna 6- 8.



Vatten temperatur cirka +25-26 grader. Max djup 4,5m och min djup 1,2m.

Parkering:

Parkeringen på Gustavsviksbadets kostar 5kr/h eller 25kr/dygn. Det är under helgen möjligt att parkera gratis på Atlas Copco's parkering 350 m från badet (Detta är tillåtet från 15:00 på fredag. OBS ej på reserverade motorvärmplatser). Det finns även en matarparkering 700 meter från Gustavsvik som är gratis (vid Mc Donalds-rondellen)



Transport lokalt badet från station

Busslinjer med förbindelse från stationen till Järntorget.

Nr 1, 3, 21, 22, 23,

<http://www.lanstrafiken.se/Orebro/6378/Stadstrafik-Orebro/>

Från Järntorget till Gustavsvik busslinje nummer 24. restid ca. 8-10min

<http://www.lanstrafiken.se/Global/Lanstrafiken/Orebro/Dokument/%c3%96rebro%20stad%20fr%2030%20sept%202012-%202013%20april%202013/Linje%2024.pdf>

Vätska och mat:

Deltagare ansvarar för egen mat och vätska. Gustavsviksbadet har en kafeteria med fast foodservering. I anslutning till tävlingsbassängen finns även plats för att äta medhavd mat. Uppvärmningsmöjligheter saknas.

Logi:

Boende bokas av deltagaren själv eller specialerbjudande vid gruppbokning (för att kunna utnyttja rabatt måste bokning ske klubbvis i god tid. Lagledaren bokar och talar om att de ska tävla i SM i fensim för att kunna ta del av erbjudanden nedan). I Örebro finns flertalet aktörer:

Örebro City vandrarhem

www.orebrocityvandrarhem.se

Rabatt vid gruppanmälan från Klubbar, kontaktperson Johan.

80 sängplatser

Del i sovsal 170:-

Enkelrum 380:-

Dubbelrum 450:-

3-bäddsrum 675:-

4-bäddsrum 900:-

Liv´in vandrarhem

www.livin.se

Ibis Hotel Örebro

www.ibis-orebro.com

Grupprabatt 10% vid en som anmäler hel grupp.
Dubbelrum 870:- /natt 3- bäddsrum 795:- /natt

Hotell Göta

www.hotellgota.nu

Behrn Hotell

www.behrnhotell.se

Nordic Choice Hotells

www.choice.se

Best Western City Hotell Örebro

www.cityhotelorebro.se

Clarion Hotel

www.clarionorebro.se

Elite Hotel

www.elite.se

First Hotel Örebro

www.firsthotels.se

Hotell Storgården

www.hotellstorgarden.se

Plaza Hotel Örebro

www.plazahotel.se

Best Western Ritz Hotel

www.ritzcityhotel.se

Scandic Hotel Örebro

www.scandichotels.se

750:-/enkelrum

850:-/dubbelrum

1 050-/trebäddsrum

Priserna är per rum och natt inkl. frukost vid gruppbokning.

Och då är det kostnadsfri avbokning fram till 30 dagar innan ankomst.

Detta är ett från-pris så "först till kvarn" gäller (därefter kan det höjas

Om det börjar bli fullbokat.)

Gustavsvik har också stugor och camping

www.gustavsvik.se/?a=0&l=1&pid=14

Stugor 5 bäddar 30-35kvm 2 nätter inkl entré till upplevelsebadet paket 1995:-
En enkelnatt samma stuga 1130 :-
(kontaktperson Stina uppge boknings kod: SM i fensim)

Försäljning:

Försäljning är generellt ej tillåtet i samband med SM i fensim samt SM i Pool- Fridykning.
Önskar företag eller privatperson bedriva försäljning skall denne ta kontakt och få tillstånd från
badchef Joakim Sander.

Övriga frågor:

Frågor ställs till fensim@ssdf.se eller genom att ringa Mikael Simonsson, 0760- 86 66 01
alternativt Anton Sandell, 0736- 19 41 24

Användbara webbadresser:

www.gustavsvik.se – Gustavsviksbadet

www.orebrotown.se – Besökare i Örebro

HÄLSODEKLARATION OCH NÄRMAST ANHÖRIG

Förnamn	Efternamn	Personnummer
Klubb		

Uppgift om närmast anhörig/målsman. Två stycken skall anges

Närmast anhörig 1/Målsman 1	Mobilnummer
Närmast anhörig 2/Målsman 2	Mobilnummer

Hälsodeklaration (målsman svarar på nedanstående frågor för deltagare under 18 år)

Har du eller har haft (var vänlig ringa in):

Astma	Ja	Nej
Epilepsi	Ja	Nej
Hjärtsjukdom eller hjärtfel	Ja	Nej
Svår och/eller långvarig öroninflammation	Ja	Nej
Lungsjukdom (lunginflammation, luftrörskatarr, ect)	Ja	Nej
<i>Om Ja, vad för lungsjukdom</i>		

Allergier	Ja	Nej
<i>Om Ja, vad för allergier:</i>		

Använder du någon typ av medicin	Ja	Nej
<i>Om Ja, vad för sort och mot vad:</i>		

Känner du dig för närvarande helt frisk	Ja	Nej
---	----	-----

Jag intygar att ovanstående uppgifter är sanningsenliga,

Ort och datum:

Underskrift:

Målsmans underskrift vid deltagare under 18 år:

BILAGA: SAMANFATTNING AV NATONELLA REGLER FÖR FENSIMSTÄVLING

Deltagarnas skyldigheter:

- Personer som deltar i tävlingar skall:
 - Strikt lyda säkerhetsbestämmelser under tävlingen.
 - Följa anvisningar givna av tävlingsledningen.
 - Personligen tillse att deras utrustning överensstämmer med gällande bestämmelser.
 - Doping är förbjuden och ses som ett brott mot RF:s och CMAS:s regler.

Utrustningen:

- Alla typer av bifenor ("vanliga" fenor) är tillåtna.
- Monofenor:
 - Alla typer av monofenor är tillåtna.
 - Inga restriktioner avseende material.
 - Monofenan får flyta.
 - Fotdelen får inte vara konstruerad så att den ger användaren någon extra hjälp
 - och ingen fjädring eller annan anordning av något slag får monteras i fotdelen.
 - Fotdelen måste säkerställa stabiliteten för deltagaren på startpallen.
 - För att skydda kanten på fenan av säkerhetsskäl kan vilket material som helst användas.
- Glasögon eller mask får endast tjäna till att skydda ögonen och förbättra synen i vatten.
- Snorkel utan flytförmåga avsedd för andning. Endast runda snorklar med en max innerdiameter av 23mm och max total längd av 48 cm är tillåtna. Avvikande form är förbjuden. Snorkelns ände kan vara snett skuren men längden skall då räknas från högsta punkten. Reklam på snorkeln får ej förekomma.
- Glasögon, mask eller snorkel får inte ha något tillbehör som tjänar något annat syfte än ovan angivna.
- Det är förbjudet att ha klocka på sig.
- Användande av neoprene vådräkter, annan hjälputrustning eller flytanordning är ej tillåtet.
- Reklam eller annan utsmyckning är tillåten på utrustningen utom på snorkeln då denna är föremål för bedömning under tävlingen.
- De tävlande skall uppträda i sportdräkt som inte strider mot moral eller anständighet:
 - För män badbyxor.
 - För kvinnor baddräkt.

- Badkläderna får inte påverka den naturliga flytförmågan och vattendynamiken hos de tävlande.

Tävlingens genomförande:

Innan start:

- Simmarna måste förbereda sig och ha mössa och simglasögon på sig när de går fram till start. Vid start skall enbart fenorna/monofenan vara kvar att sätta på.

Start:

- Förutom de tävlande får inte lagledaren eller annan lagmedlem vistas inom startområdet. Detta kan medföra diskning av deltagaren.
- På "På edra platser" skall stillhet råda. Klasserna A till och med C samt Masters startar från pall. För klassen D sker start i vattnet. Vid start i vattnet skall simmaren ha minst en hand på kanten samt båda fötterna mot bassängens vägg.
- Enbart Chefsdomaren kan ge lagledaren/coachen tillåtelse att ingripa vid något tekniskt fel.
- Före varje heat kommer Chefsdomaren avge en serie korta visslingar. Deltagarna har då två minuter på sig att göra sig klara och ta på fenorna.
- En lång vissling från chefsdomaren = Upp på pallen. Deltagaren kan antingen stå rakt upp eller inta startposition.
- "På edra platser" = inta startposition och stå stilla. Rörelse kan medföra diskning. Startsignal ges när alla deltagare står stilla.
- Onödigt mycket tid för att ta på utrustning kan betraktas som maskning och kan resultera i diskning.
- Det är tjuvstart om:
 - en eller flera tävlande lämnar startpallen före startsignalen.
 - en eller flera tävlande rör sig när man skall stå helt stilla.
- Ett beslut om tjuvstart taget av Chefsdomaren går inte att överklaga.
- För att särskilja fensim (Surface) och längddyk (Apnea) vid 50 metersdistans måste deltagarna starta med snorkel vid 50m fensim. Snorkeln måste användas för andning.
- Vid simning med bifenor är det tillåtet att simma utan snorkel utom vid 50m Fensim (Surface).

Under tävling:

- Råd av tränare är förbjudet under pågående lopp. Instruktioner från tävlingskamrater är inte heller tillåtna.

- Man får inte hindra andra simmare genom att korsa andra banor. Detta kan leda till diskvalificering.
- Om man avbryter loppet måste man invänta funktionärs instruktion innan man lämnar banan. Detta gäller även deltagare som avslutat sitt lopp.
- Man får inte byta bana under loppet. Detta skall man vara observant på vid vändningar.
- Vid vändning måste någon del av kroppen röra vid kanten. Fenan räknas som en del av kroppen.
- Bestämmelser för grenen Fensim (Surface):
 - Simsätt och fentyp (mono- eller bifenor) är fritt
 - Undervattensimning är endast tillåten 15 m efter start och vändning.
 - En del av kroppen måste alltid vara över vattenytan utanför 15 m området vid vändning och start. Snorkeln och fenan räknas som en del av kroppen.
 - Deltagare måste vidröra tidtagarplattan.
- Bestämmelser för grenen Längddyk (Apnea)
 - Simsätt och fentyp (mono- eller bifenor) är fritt
 - Snorkel är inte tillåten
 - Deltagarens hela ansikte skall vara under vatten hela sträckan, även vid vändningar
 - Deltagare måste vidröra tidtagarplattan.
- Det är förbjudet att lämna bassängen över tidtagarplattorna. Detta medför diskning förutsatt att deltagaren inte åtlyder en direkt tillsägelse från funktionärerna.

Bestämmelser för grenen Stafett (Lagkapp)

- En lista med laguppställning och startordning måste lämnas före loppet. Startordningen får sen inte avvika från denna, det medför diskning.
- Vid växlingar får inte fötterna på den startande ha lämnat pallen före den ankommande har rört vid väggen.
- Efter fullgjort lopp skall den tävlande stanna kvar på sin bana på ett ungefärligt avstånd av 1 m från tidtagningsplattan tills funktionärerna beordrar denne att lämna bassängen.
- Deltagarens tid i en lagkapp räknas som officiell. Denna tid räknas även om lagkappslaget blir diskvalificerat på grund av någon av de följande deltagarnas fel.
- Deltagare som hoppar i vattnet före avslutat lagkappsheat diskvalificeras.

Protest:

- Protester skall inlämnas skriftligt senast en (1) timme efter tillkännagivandet av resultatet. Varje protest skall åtföljas av en deposition fastslagen för respektive tävling. Om protesten godkänns skall avgiften återbetalas.
- Protest i samband med finaler skall meddelas Chefsdomaren senast 15 minuter efter avslutad final. Fastslagen deposition skall överlämnas i samband med meddelandet. Meddelandet kommer att stoppa/fördröja prisutdelningen. Senast 1 timme efter att man lämnat meddelandet måste en skriftlig protest lämnas in.