

Östsvenska Simförbundets Höstmöteshandlingar 2019 för Verksamhetsåret 2020

Utskick 2019-07-01

(ej slutgiltig version)



Höstmöte

- § 1. Höstmötets öppnande
- § 2. Upprop och godkännande av fullmakter
- § 3. Val av ordförande för mötet.
- § 4. Val av sekreterare för mötet.
- § 5. Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera mötets protokoll.
- § 6. Val av erforderligt antal rösträknare (andra än justeringsmännen).
- § 7. Verksamhetsplan för 2020.
 - A. Simidrott
 - B. Konstsimm, simhopp, vattenpolo
 - C. Öppet vatten/Masters/Hälsa & Motion
 - D. Utbildningskommittén
 - E. Funktionärer
 - F. Ekonomi
- § 8. Östsvenska förbundets verksamhetsinriktning 2019-2020.
- § 9. Övriga frågor
- § 10. Mötet avslutas

Förbundets föreningar

Alvesta Simsällskap
Anderstorps Simsällskap
Aqua Simidrottsförening
Eksjö Sim- och Livräddningssällskap
Elmhults Sport Club
Emmaboda Simsällskap
Finspångs Simklubb
Gislaveds Simsällskap
Gnosjö Simsällskap
Hultsfreds Simsällskap
Hvetlanda Simsällskap
Jönköpings Simsällskap
Kalmar Simsällskap
Linköpings Allmänna Simsällskap
Linköpings Simidrottsförening
Linköpings Universitets AIF Simsällskap
Ljungby Simsällskap
Markaryds Simsällskap
Motala Simsällskap
Norrköpings Kappsimmingsklubb
Nässjö Sim- och Livräddningssällskap
Oskarshamns Simsällskap
Simklubben Blåkulla Oskarshamn
Smålandsstenars Simsällskap
Tranås Simsällskap
Värnamo Simsällskap
Västerviks Simsällskap
Växjö Simsällskap
Älmhults Simsällskap
Ölands Simklubb

Icke tävlingsaktiva föreningar

Föreningen Högländets Triathlon
Idrottsklubben Nocout.se
Mörbylånga Simsällskap
Normlösa Idrottsförening
Nybro Simklubb
Solvändans Simförening
Sommens Allmänna Idrottsförening
Stora Rörs Simsällskap
Söderköpings Simsällskap

Östsvenska Simförbundet föreslår föreningarna i distriktet följande:

A. Simkommittén

• Allmänt

- All tävlingsverksamhet inom Östsvenska Simförbundets ansvarsområden sanktioneras av Östsvenska Simförbundet. SDF:s krav ska vara uppfyllda för att få sanktion.
- Arrangörer ska hämta information angående aktuell tävling från höstmötesprotokollet och publicera inbjudan senast två månader innan tävlingsstart på livetiming.se.
- Tävlingskalendern på össf.se ska vara uppdaterad med länkar till förbundstävlingarnas sida på www.livetiming.se.
- Anmälan till distriktets förbundstävlingar ska göras via Tempus anmälan. Sista anmälningsdag ska vara senast 12 dagar innan tävlingsstart och startlista samt Tävlings PM ska finnas tillgänglig på livetiming.se senast 10 dagar innan tävlingsstart.
- Vid distriktets förbundstävlingar ska [livetiming](http://livetiming.se) samt tränarappen (app.livetiming.se) användas. Inloggningsuppgifter ska skickas ut till klubbarna senast 10 dagar innan tävlingsstart.
- Vid distriktets förbundstävlingar ska det framgå i såväl Tävlings PM som i heatlistan när prisutdelningar ska hållas samt för vilka grenar dessa prisutdelningar gäller.
- Automatisk tidtagningsutrustning ska användas på distriktets förbundstävlingar. Vid DM/JDM och Sum-Sim region ska det finnas startpallar med trackstartstöd, ryggsimsblock och banlinor med 15cm diameter som ligger i jämn nivå med vattenytan.
- Alla arrangerande klubbar ansvarar för att de fullständiga tävlingsresultaten (HTML, RE-fil och Lenex) samt poängsammanställning skickas till Svenska Simförbundet samt blir tillgängligt för deltagande föreningar genom filarkivet på livetiming.se.
- Arrangörer ska sträva efter att alla tävlingspass ska vara maximalt tre timmar långa.
- Tävlingarna Länstrofén, Vårsimiaden Final samt DM/JDM 25m samt DM/JDM 50m alternerar enligt fastställt rotationsschema.
- Tävlingen Sum-Sim Region läggs tillsvidare i Jönköping.
- Föreningar som arrangerar förbundstävlingar ska vara öppna för att ta emot föreningar i distriktet som i utbildningssyfte vill lära sig mer om sekretariatssysslor (Grodan, Ares, speaker mm).

Åldersindelning

Tävling	Ålder individuellt	Ålder lagkapp
SM/DM/GP	Öppen	Öppen (ej GP)
JSM/JDM	20 år och yngre	20 år och yngre
Sum-Sim (25m)	15-16 år 14 år 13 år och yngre	16 år och yngre 14 år och yngre
Sum-Sim (50m)	16-17 år 15 år (och yngre) 14 år och yngre	17 år och yngre 15 år och yngre 15 år och yngre
Höstsimiaden	15 år och äldre 13-14 år 12 år 11 år 10 år 9 år och yngre	13 år och äldre 11-12 år 10 år och yngre
Vårsimiaden	13 år 12 år 11 år 10 år och yngre	12-13 år 11 år och yngre
Ungdoms-GP	höst 16-17 år 15 år 14 år 13 år 12 år	vår 17-18 år 16 år 15 år 14 år 13 år

Vid Ungdoms GP uppmuntras varje arrangör att arrangera en "egen tävling" för 11 år oy samt 18 år oä (höst) respektive 12 år oy samt 19 år oä (vår).

Höstsimiaden genomförs 28-29/11 enligt nedan

Östsvenska 1 i Västervik: Finspångs SK, Linköpings Allmänna SS, Motala SS, Norrköpings KK, Oskarshamns SS, SK Blåkulla, Västerviks SS

Östsvenska 2 i Nässjö: Anderstorps SS, Eksjö SLS, Hulstfreds SS, Hvetlanda SS, Jönköpings SS, Nässjö SLS, , Tranås SS

Östsvenska 3 i Värnamo: Alvesta SS, Emmaboda SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SK, Värnamo SS, Växjö SS, Älmhults SS, Ölands SK, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Smålandsstenars SS

För åldrarna 9 år oy, 10 år, 11 år, 12 år, 13-14 samt 15 oä.

Mixlagkappen består av 2 flickor och 2 pojkar.

Placering 1-6 individuellt och 1-3 i lag erhåller pris.

Anmälningsavgift är 60 kronor för individuell start och 70 kronor för lagstart.

Arrangören får planera prisutdelningar och paus efter egna önskemål, dock måste det vara en paus på minst 10 minuter efter gren 11 och efter gren 38.

Grenordning Höstsimiaden

Pass 1 Lördag FM				Pass 2 Lördag EM				Pass 3 Söndag FM			
1	4x50 me	mix	10 år oy	26	4x50 fr	mix	10 år oy	53	100 fr	fl	10 år
2	4x50 me	mix	11-12 år	27	4x50 fr	mix	11-12 år	54	100 fr	po	10 år
3	4x50 me	mix	13 år oä	28	4x50 fr	mix	13 år oä	55	200 fr	fl	11 år
4	100 me	fl	9 år oy	29	50 br	fl	9 år oy	56	200 fr	po	11 år
5	100 me	po	9 år oy	30	50 br	po	9 år oy	57	400 fr	fl	12 år oä
6	100 me	fl	10 år	31	50 br	fl	10 år	58	400 fr	po	12 år oä
7	100 me	po	10 år	32	50 br	po	10 år	59	50 ry	fl	10 år
8	100 me	fl	11 år	33	100 br	fl	11 år	60	50 ry	po	10 år
9	100 me	po	11 år	34	100 br	po	11 år	61	100 ry	fl	11 år
10	200 me	fl	12 år oä	35	100 br	mix	12 år oä	62	100 ry	po	11 år
11	200 me	po	12 år oä	36	100 br	mix	12 år oä	63	100 ry	fl	12 år oä
	PAUS minst 10 min			37	50 ry	fl	9 år oy	64	100 ry	po	12 år oä
12	4x50 fr	fl	10 år oy	38	50 ry	po	9 år oy				
13	4x50 fr	po	10 år oy		PAUS minst 10 min						
14	4x50 fr	fl	11-12 år	39	4x50 me	fl	10 år oy				
15	4x50 fr	po	11-12 år	40	4x50 me	po	10 år oy				
16	4x50 fr	fl	13 år oä	41	4x50 me	fl	11-12 år				
17	4x50 fr	po	13 år oä	42	4x50 me	po	11-12 år				
18	50 fr	fl	9 år oy	43	4x50 me	fl	13 år oä				
19	50 fr	po	9 år oy	44	4x50 me	po	13 år oä				
20	50 fr	fl	10 år	45	25 fj	fl	9 år oy				
21	50 fr	po	10 år	46	25 fj	po	9 år oy				
22	100 fr	fl	11 år	47	25 fj	fl	10 år				
23	100 fr	po	11 år	48	25 fj	po	10 år				
24	100 fr	fl	12 år oä	49	50 fj	fl	11 år				
25	100 fr	po	12 år oä	50	50 fj	po	11 år				
				51	100 fj	fl	12 år oä				
				52	100 fj	po	12 år oä				

Vårsimiaden Län (25 m) genomförs 9/5 alt 10/5 länsvis:

Länsvis arrangör i Kalmar, Växjö, Eksjö respektive Motala.

Samma grenordning på alla platser. Tävlingen arrangeras under en dag, vid högt deltagarantal bör tidschemat ses över.

12 och 13 års klasser kvalificerar sig vidare till Vårsimiaden Final enligt 3 heat per gren på 50m, 100m, 200m samt 2 heat per gren på 400m och i lagkapper. Finalerna simmas i 50m bassäng i samband med DM/JDM (50m).

Efter länstävlingarna skickar arrangören en kopia av databasen till Östsvenska Simförbundets simkommitté ostsvenska@svensksimidrott.se, så att en preliminär startlista kan publiceras så fort som möjligt. Därefter ska de deltagande föreningarna ha möjlighet att avanmäla simmare utan kostnad fram till måndag 27 maj klockan 23:59.

Yngre simmare i äldre lag är tillåtet vid länstävlingarna men dock ej vid Vårsimiaden final. Placering 1-6 individuellt och placering 1-3 i lag erhåller pris. För att hålla nere kostnaden hjälper Östsvenska Simförbundets simkommitté till med att samordna inköp av priserna. Mixlagkappen består av 2 flickor och 2 pojkar. Anmälningsavgift är 60 kronor för individuell start och 70 kronor för lagstart.

Grenordning Vårsimiaden Län

PASS 1				PASS 2			
1	4x100 m	frisim	mix 12-13 år	27	4x50 m	medley	mix 11 år o y
2	4x50 m	frisim	mix 11 år o y	28	4x100 m	medley	mix 12-13 år
3	200 m	medley	fl 12 år	29	50 m	frisim	fl 10 år o y
4	200 m	medley	po 12 år	30	50 m	frisim	po 10 år o y
5	200 m	medley	fl 13 år	31	100 m	frisim	fl 11 år
6	200 m	medley	po 13 år	32	100 m	frisim	po 11 år
7	50 m	brösts	fl 10 år o y	33	100 m	frisim	fl 12 år
8	50 m	brösts	po 10 år o y	34	100 m	frisim	po 12 år
9	100 m	brösts	fl 11 år	35	100 m	frisim	fl 13 år
10	100 m	brösts	po 11 år	36	100 m	frisim	po 13 år
11	200 m	frisim	fl 12 år	37	25 m	fjärils	fl 10 år o y
12	200 m	frisim	po 12 år	38	25 m	fjärils	po 10 år o y
13	400 m	frisim	fl 13 år	39	50 m	fjärils	fl 11 år
14	400 m	frisim	po 13 år	40	50 m	fjärils	po 11 år
15	100 m	medley	fl 10 år o y	41	100 m	brösts	fl 12 år
16	100 m	medley	po 10 år o y	42	100 m	brösts	po 12 år
17	100 m	medley	fl 11 år	43	100 m	brösts	fl 13 år
18	100 m	medley	po 11 år	44	100 m	brösts	po 13 år
19	100 m	ryggs	fl 12 år	45	50 m	ryggs	fl 10 år o y
20	100 m	ryggs	po 12 år	46	50 m	ryggs	po 10 år o y
21	100 m	ryggs	fl 13 år	47	100 m	ryggs	fl 11 år
22	100 m	ryggs	po 13 år	48	100 m	ryggs	po 11 år
23	4x50 m	medley	fl 11 år o y	49	100 m	fjärils	fl 12 år
24	4x50 m	medley	po 11 år o y	50	100 m	fjärils	po 12 år
25	4x100 m	medley	fl 12-13 år	51	100 m	fjärils	fl 13 år
26	4x100 m	medley	po 12-13 år	52	100 m	fjärils	po 13 år
				53	4x50 m	frisim	fl 11 år o y
				54	4x50 m	frisim	po 11 år o y
				55	4x100 m	frisim	fl 12-13 år
				56	4x100 m	frisim	po 12-13 år

Vårsimiaden Final (50 m) genomförs 6-7/6 i Ljungby (om krav uppfylls)

3 heat per gren på 50m, 100m, 200m

2 heat per gren på 400m och i lagkapper

5 reserver i individuella grenar och 3 reserver i lagkapper

Klubb äger rätt att ändra laguppställning från länstävling till final.

Simmare som är 11 år och yngre får ej delta vid Vårsimiaden final.

Placering 1-3 individuellt och i lag erhåller medalj.

Inmarsch ska göras vid Simiadengrenarna.

Anmälningsavgift är 60 kronor för individuell start och 70 kronor för lagstart.

Grenordning Vårsimiaden Final samt DM/JDM (50m)

Pass 1				Pass 2			
1	200fr	damer	DM/JDM	20	200fr	herrar	DM/JDM
2	400me	herrar	DM/JDM	21	400me	damer	DM/JDM
3	100fj	flickor 12 år	Simiaden	22	100br	flickor 12 år	Simiaden
4	100fj	pojkar 12 år	Simiaden	23	100br	pojkar 12 år	Simiaden
5	100ry	damer	DM/JDM	24	100ry	herrar	DM/JDM
6	100fr	herrar	DM/JDM	25	100fr	damer	DM/JDM
7	100fj	flickor 13 år	Simiaden	26	100br	flickor 13 år	Simiaden
8	100fj	pojkar 13 år	Simiaden	27	100br	pojkar 13 år	Simiaden
9	50br	damer	DM/JDM	28	50br	herrar	DM/JDM
10	100br	herrar	DM/JDM	29	100br	damer	DM/JDM
11	100fr	flickor 12 år	Simiaden	30	200fj	herrar	DM/JDM
12	100fr	pojkar 12 år	Simiaden	31	50ry	damer	DM/JDM
13	200fj	damer	DM/JDM	32	4x100me	flickor 12-13 år	Simiaden
14	50ry	herrar	DM/JDM	33	4x100me	pojkar 12-13 år	Simiaden
15	100fr	flickor 13 år	Simiaden	34	4x100me	herrar	DM
16	100fr	pojkar 13 år	Simiaden	35	4x200 fr	damer	DM
17	4x100me	damer	DM	36	1500fr	herrar	DM/JDM
18	4x200 fr	herrar	DM				
19	1500fr	damer	DM/JDM				
Pass 3				Pass 4			
37	4x100fr	mixed 12-13 år	Simiaden	55	4x100me	mixed 12-13 år	Simiaden
38	4x100fr	herrar	DM	56	4x100fr	damer	DM
39	400fr	damer	DM/JDM	57	400fr	herrar	DM/JDM
40	200fr	flickor 12 år	Simiaden	58	200me	flickor 12 år	Simiaden
41	200fr	pojkar 12 år	Simiaden	59	200me	pojkar 12 år	Simiaden
42	200ry	herrar	DM/JDM	60	200ry	damer	DM/JDM
43	200br	damer	DM/JDM	61	200br	herrar	DM/JDM
44	400fr	flickor 13 år	Simiaden	62	200me	flickor 13 år	Simiaden
45	400fr	pojkar 13 år	Simiaden	63	200me	pojkar 13 år	Simiaden
46	50fj	herrar	DM/JDM	64	50fj	damer	DM/JDM
47	50fr	damer	DM/JDM	65	50fr	herrar	DM/JDM
48	100ry	flickor 12 år	Simiaden	66	200me	damer	DM/JDM
49	100ry	pojkar 12 år	Simiaden	67	100fj	herrar	DM/JDM
50	200me	herrar	DM/JDM	68	4x100fr	flickor 12-13 år	Simiaden
51	100fj	damer	DM/JDM	69	4x100fr	pojkar 12-13 år	Simiaden
52	100ry	flickor 13 år	Simiaden	70	800fr	damer	DM/JDM
53	100ry	pojkar 13 år	Simiaden				
54	800fr	herrar	DM/JDM				

Östsvenska Cupen (25 m) genomförs 6/6 i Oskarshamn

Deltagandet bör inte begränsas.

Placering 1-6 individuellt i varje åldersklass och placering 1-3 i lagkapper erhåller pris.

Anmälningavgift är 60 kronor för individuell start och 70 kronor för lagstart.

Individuella grenar för 11 år och äldre simmas med finalheat för respektive åldersklass.

Grenordning Östsvenska Cupen

PASS 1 Start 10:00

1 4x50 frisim mix 11 år o y

2 4x50 frisim mix 12 år o ä

Prisutdelning för gren 1-2

3 50 ryggsim fl 10 år o y

4 50 ryggsim po 10 år o y

5 100 ryggsim fl 11, 12, 13 oä

6 100 ryggsim po 11, 12, 13 oä

Prisutdelning för gren 3-6 + 10 min paus

7 50 bröstsim fl 10 år o y

8 50 bröstsim po 10 år o y

9 100 bröstsim fl 11, 12, 13 oä

10 100 bröstsim po 11, 12, 13 oä

Prisutdelning för gren 7-10

11 4x50 medley fl 11 år o y

12 4x50 medley po 11 år o y

13 4x50 medley fl 12 år o ä

14 4x50 medley po 12 år o ä

Prisutdelning för gren 11-14 kl 15:20

PASS 2 Start 15:30

15 4x50 medley mix 11 år o y

16 4x50 medley mix 12 år o ä

Prisutdelning för gren 15-16

17 50 frisim fl 10 år o y

18 50 frisim po 10 år o y

19 100 frisim fl 11, 12, 13 oä

20 100 frisim po 11, 12, 13 oä

Prisutdelning för gren 17-20

21 25 fjärilsim fl 10 år o y

22 25 fjärilsim po 10 år o y

23 50 fjärilsim fl 11, 12, 13 oä

24 50 fjärilsim po 11, 12, 13 oä

Prisutdelning för gren 21-24 + 10 min paus

25 100 medley fl 10 år o y

26 100 medley po 10 år o y

27 100 medley fl 11, 12, 13 oä

28 100 medley po 11, 12, 13 oä

Prisutdelning för gren 25-28

29 4x50 frisim fl 11 år o y

30 4x50 frisim po 11 år o y

31 4x50 frisim fl 12 år o ä

32 4x50 frisim po 12 år o ä

Prisutdelning för gren 29-32

DM/JDM (50m) genomförs 6-7/6 i Ljungby (om krav uppfylls)
DM/JDM (25m) genomförs 17-18/10 i Jönköping

DM/JDM genomförs enligt Svenska Simförbundets tävlingsprogram men med grenordning enligt Östsvenska Simförbundet.

Seedning görs efter anmälningstider enligt simförbundets seedningsregler.

Simmare som är kvalad på en distans i ett simsätt äger rätt att ställa upp på övriga distanser i samma simsätt. Kvalad på 50,100, 200m frisim äger rätt att delta också på 50-100-200m. 400-800-1500m kan kräva begränsningar för icke kvalade.

Efteranmälningar är tillåtna fram till kl 12.00 dagen före tävlingsstart mot dubbel anmälningsavgift. Simmaren seedas in som ordinarie simmare.

Avanmälan och laguppställningar skall inlämnas senast en timme före första tävlingspassets start. Därefter senast trettio minuter efter avslutat pass.

Alla klubbar har rätt att delta med ett lag/gren även om kvältiden ej är uppnådd. Om klubben anmäler fler än ett lag /gren ska alla lag ha uppnått kvältiden.

RF:s stora DM/JDM tecken ska delas ut i samtliga grenar till placeringarna 1-3. I lagkapper delas ett stort DM/JDM tecken ut till klubben och små tecken till lagdeltagarna.

I Masters- och Paragrenar delas guldmedalj ut till vinnaren i varje klass under förutsättning att minst tre deltagare, som representerar minst två föreningar, startar i klassen (25 m). Parasimmare har alltid rätt att delta utom tävlan i ordinarie grenar.

Alla medaljer ska beställas och betalas av arrangerade klubb.

Anmälningsavgift är 60 kr för individuell start och 70 kronor för lagstart.

Grenordning Vårsimiaden Final samt DM/JDM (50m)

Pass 1				Pass 2			
1	200fr	damer	DM/JDM	20	200fr	herrar	DM/JDM
2	400me	herrar	DM/JDM	21	400me	damer	DM/JDM
3	100fj	flickor 12 år	Simiaden	22	100br	flickor 12 år	Simiaden
4	100fj	pojkar 12 år	Simiaden	23	100br	pojkar 12 år	Simiaden
5	100ry	damer	DM/JDM	24	100ry	herrar	DM/JDM
6	100fr	herrar	DM/JDM	25	100fr	damer	DM/JDM
7	100fj	flickor 13 år	Simiaden	26	100br	flickor 13 år	Simiaden
8	100fj	pojkar 13 år	Simiaden	27	100br	pojkar 13 år	Simiaden
9	50br	damer	DM/JDM	28	50br	herrar	DM/JDM
10	100br	herrar	DM/JDM	29	100br	damer	DM/JDM
11	100fr	flickor 12 år	Simiaden	30	200fj	herrar	DM/JDM
12	100fr	pojkar 12 år	Simiaden	31	50ry	damer	DM/JDM
13	200fj	damer	DM/JDM	32	4x100me	flickor 12-13 år	Simiaden
14	50ry	herrar	DM/JDM	33	4x100me	pojkar 12-13 år	Simiaden
15	100fr	flickor 13 år	Simiaden	34	4x100me	herrar	DM
16	100fr	pojkar 13 år	Simiaden	35	4x200 fr	damer	DM
17	4x100me	damer	DM	36	1500fr	herrar	DM/JDM
18	4x200 fr	herrar	DM				
19	1500fr	damer	DM/JDM				

Pass 3				Pass 4			
37	4x100fr	mixed 12-13 år	Simiaden	55	4x100me	mixed 12-13 år	Simiaden
38	4x100fr	herrar	DM	56	4x100fr	damer	DM
39	400fr	damer	DM/JDM	57	400fr	herrar	DM/JDM
40	200fr	flickor 12 år	Simiaden	58	200me	flickor 12 år	Simiaden
41	200fr	pojkar 12 år	Simiaden	59	200me	pojkar 12 år	Simiaden
42	200ry	herrar	DM/JDM	60	200ry	damer	DM/JDM
43	200br	damer	DM/JDM	61	200br	herrar	DM/JDM
44	400fr	flickor 13 år	Simiaden	62	200me	flickor 13 år	Simiaden
45	400fr	pojkar 13 år	Simiaden	63	200me	pojkar 13 år	Simiaden
46	50fj	herrar	DM/JDM	64	50fj	damer	DM/JDM
47	50fr	damer	DM/JDM	65	50fr	herrar	DM/JDM
48	100ry	flickor 12 år	Simiaden	66	200me	damer	DM/JDM
49	100ry	pojkar 12 år	Simiaden	67	100fj	herrar	DM/JDM
50	200me	herrar	DM/JDM	68	4x100fr	flickor 12-13 år	Simiaden
51	100fj	damer	DM/JDM	69	4x100fr	pojkar 12-13 år	Simiaden
52	100ry	flickor 13 år	Simiaden	70	800fr	damer	DM/JDM
53	100ry	pojkar 13 år	Simiaden				
54	800fr	herrar	DM/JDM				

Grenordning DM/JDM (25m), Öppna Masters DM (25m) samt Para DM (25m)

Pass 1				Pass 2			
1.	4x50 me	herrar	DM	14.	4x50 me	damer	DM
2.	200 fr	damer	DM/JDM	15.	200 fr	herrar	DM/JDM
3.	400 me	herrar	DM/JDM	16.	400 me	damer	DM/JDM
4.	100 me	damer	DM/JDM	17.	100 me	herrar	DM/JDM
5.	100 fr	herrar	DM/JDM	18.	100 fr	damer	DM/JDM
6.	100 ry	damer	DM/JDM	19.	100 ry	herrar	DM/JDM
7.	100 br	herrar	DM/JDM	20.	100 br	damer	DM/JDM
8.	50 br	damer	DM/JDM	21.	50 br	herrar	DM/JDM
9.	50 ry	herrar	DM/JDM	22.	50 ry	damer	DM/JDM
10.	200 fj	damer	DM/JDM	23.	200 fj	herrar	DM/JDM
11.	4x50 fr	herrar	DM	24.	4x100 fr	damer	DM
12.	4x200 fr	damer	DM	25.	4x100 fr	herrar	DM
13.	1500 fr	herrar	DM/JDM	26.	1500 fr	damer	DM/JDM
Pass 3				Pass 4			
27.	800 fr	damer	DM/JDM	37.	800 fr	herrar	DM/JDM
28.	400 fr	herrar	DM/JDM	38.	400 fr	damer	DM/JDM
29.	200 ry	damer	DM/JDM	39.	200 ry	herrar	DM/JDM
30.	200 br	herrar	DM/JDM	40.	200 br	damer	DM/JDM
31.	50 fj	damer	DM/JDM	41.	50 fj	herrar	DM/JDM
32.	100 fj	herrar	DM/JDM	42.	100 fj	damer	DM/JDM
33.	200 me	damer	DM/JDM	43.	200 me	herrar	DM/JDM
34.	50 fr	herrar	DM/JDM	44.	50 fr	damer	DM/JDM
35.	4x50 fr	damer	DM	45.	4x100 me	herrar	DM
36.	4x200 fr	herrar	DM	46.	4x100 me	damer	DM

Samtliga ovanstående individuella grenar finns i Mastersgrenar enligt grennummer 101, 102, 103 osv. Exempelvis gren 106 motsvarar 100 ryggsim Damer Masters (simmas efter gren 6)

Samtliga ovanstående individuella grenar finns i Para-grenar enligt grennummer 201, 202, 203 osv. Exempelvis gren 206 motsvarar 100 ryggsim Damer Para (simmas efter gren 6/106)

Kvaltider och kvalperioder DM/JDM (OBS inga kvaltider till Masters/Para)

JDM/DM	Damer			Herrar		
	25m	50m	25y	25m	50m	25y
50m fr	00:29,99	00:30,96	00:27,17	00:27,38	00:28,46	00:24,28
100m fr	01:05,01	01:06,81	00:58,91	00:59,63	01:01,82	00:52,85
200m fr	02:20,98	02:25,50	02:07,73	02:11,30	02:16,90	01:56,37
400m fr	05:01,60	05:09,99	05:47,75 (500y)	04:43,69	04:53,84	05:19,98 (500y)
800m fr	10:26,04	10:49,96	11:55,57 (1000y)	10:02,78	10:24,27	11:14,76 (1000y)
1500m fr	20:11,28	20:53,46	20:15,10 (1650y)	19:09,20	20:03,84	18:58,83 (1650y)
50m br	00:37,96	00:39,17	00:34,55	00:34,63	00:35,87	00:30,68
100m br	01:22,02	01:25,60	01:14,79	01:15,53	01:18,77	01:06,95
200m br	02:57,94	03:06,93	02:42,99	02:45,45	02:53,58	02:26,64
50m ry	00:34,03	00:35,61	00:31,17	00:31,48	00:33,34	00:28,20
100m ry	01:12,80	01:16,20	01:06,68	01:07,26	01:11,61	01:00,20
200m ry	02:38,93	02:45,82	02:25,57	02:28,20	02:37,91	02:12,80
50m fj	00:32,37	00:32,94	00:29,64	00:29,82	00:30,36	00:26,43
100m fj	01:11,97	01:13,95	01:05,69	01:05,76	01:08,03	00:58,35
200m fj	02:41,62	02:47,75	02:28,04	02:29,72	02:36,37	02:11,23
100m me	01:14,51	-	01:06,93	01:08,62	-	01:00,74
200m me	02:40,27	02:45,96	02:26,35	02:28,64	02:35,61	02:11,74
400 m me	05:42,91	05:57,54	05:14,11	05:23,12	05:39,56	04:46,38
4x50m fr	02:04,19	02:08,06	-	01:53,32	01:57,63	-
4x100m fr	04:32,36	04:39,57	-	04:07,77	04:17,59	-
4x200m fr	10:00,40	10:18,45	-	09:19,90	09:36,25	-
4x50m me	02:17,70	02:22,03	-	02:06,27	02:11,04	-
4x100m me	05:03,57	05:14,31	-	04:38,10	04:48,52	-
Kvalperiod	50m	2019-01-01 - 2020-05-24				
	25m	2019-01-01 - 2020-10-04				

Damernas kvaltider utgår från 12,5% över JSM A-kval

Herrarnas kvaltider utgår från 15% över JSM A-kval

Sum-Sim Regionsfinal (25m) genomförs 7-8/11 i Jönköping enligt SSF:s bestämmelser

För åldrarna 13 år o y, 14 år, 15-16 år.

Arrangören tillsammans med Östsvenska Simförbundets Simkommitté kan få lägga till heat om tidsplanen tillåter.

Anmäld simmare ska ha en tid på distansen.

Grenordning Sum-Sim Regionsfinal

Lördag				Söndag			
Gre n	Pass 1 9.00			Gre n	Pass 3 9.00		
1	200 medley	pojkar	15-16 år	29	400 frisim	flickor	15-16 år
2	200 fjärlil	flickor	15-16 år	30	100 frisim	pojkar	15-16 år
3	200 frisim	pojkar	14 år	31	200 ryggsim	flickor	14 år
4	200 frisim	flickor	14 år	32	200 medley	pojkar	14 år
5	1500 frisim	pojkar	15-16 år	33	200 ryggsim	flickor	15-16 år
6	200 frisim	flickor	15-16 år	34	100 bröstsim	pojkar	15-16 år
7	400 frisim	pojkar	13 år o y	35	400 frisim	flickor	13 år o y
8	200 medley	flickor	13 år o y	36	200 medley	pojkar	13 år o y
9	200 bröstsim	pojkar	15-16 år	37	100 fjärilsim	flickor	15-16 år
10	100 ryggsim	flickor	15-16 år	38	400 medley	pojkar	15-16 år
11	100 fjärilsim	pojkar	14 år	39	200 bröstsim	flickor	14 år
12	100 fjärilsim	flickor	14 år	40	800 frisim	pojkar	14 år
13	4x100 medley	pojkar	16 år o y	41	4x100 medley	flickor	16 år o y
14	4x100 frisim	flickor	16 år o y	42	4x100 frisim	pojkar	16 år o y
Pass 2 16.00				Pass 4 16.00			
15	200 medley	flickor	15-16 år	43	400 frisim	pojkar	15-16 år
16	200 fjärilsim	pojkar	15-16 år	44	100 frisim	flickor	15-16 år
17	100 frisim	flickor	13 år o y	45	200 ryggsim	pojkar	14 år
18	100 ryggsim	pojkar	13 år o y	46	200 medley	flickor	14 år
19	200 bröstsim	flickor	15-16 år	47	100 frisim	pojkar	13 år o y
20	200 frisim	pojkar	15-16 år	48	100 ryggsim	flickor	13 år o y
21	400 medley	flickor	14 år	49	200 ryggsim	pojkar	15-16 år
22	400 medley	pojkar	14 år	50	100 bröstsim	flickor	15-16 år
23	100 fjärilsim	flickor	13 år o y	51	200 bröstsim	pojkar	14 år
24	100 bröstsim	pojkar	13 år o y	52	800 frisim	flickor	14 år
25	1500 frisim	flickor	15-16 år	53	100 fjärilsim	pojkar	13 år o y
26	100 ryggsim	pojkar	15-16 år	54	100 bröstsim	flickor	13 år o y
27	4x100 frisim	flickor	14 år o y	55	100 fjärilsim	pojkar	15-16 år
28	4x100 medley	pojkar	14 år o y	56	400 medley	flickor	15-16 år
				57	4x100 frisim	pojkar	14 år o y
				58	4x100 medley	flickor	14 år o y

Ungdoms Grand Prix (25m/50m) genomförs enligt följande

UGP 2 (25m) 25-26 januari i Motala (arrangör 1) och Oskarshamn (arrangör 2)

UGP 3 (50m) 7-8 mars i Jönköping

UGP 1 (2020/2021) (25m) 10-11 oktober i Linköping (arrangör 3) Växjö (arrangör 4)

Östsvenska 1: Eksjö SLS, Finspångs SK, Jönköpings SS, Linköpings ASS, Motala SS, Norrköpings KK, Nässjö SLS, Tranås SS, Värnamo SS

Östsvenska 2: Alvesta SS, Anderstorps SS, Emmaboda SS, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Hultsfreds SS, Hvetlanda SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SK, SK Blåkulla, Smålandsstenars SS, Växjö SS, Älmhults SS, Ölands SK, Oskarshamns SS, Västerviks SS

Östsvenska 3: Eksjö SLS, Finspångs SK, Jönköpings SS, Linköpings ASS, Motala SS, Norrköpings KK, Nässjö SLS, Tranås SS, Västerviks SS

Östsvenska 4: Alvesta SS, Anderstorps SS, Emmaboda SS, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Hultsfreds SS, Hvetlanda SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SK, SK Blåkulla, Smålandsstenars SS, Värnamo SS, Växjö SS, Älmhults SS, Ölands SK, Oskarshamns SS

Distriktets föreningar bör ej delta på UGP-tävling utanför distriktet, ovanstående orter gäller.

Våren: A: 17-18 år B:16 år C:15 år D:14 år E: 13 år

Hösten: A: 16-17 år B:15 år C:14 år D:13 år E: 12 år

Vid respektive deltävling bör arrangören söka sanktion till en "egen tävling" kallad "Extralopp" för 11 år oy samt 18 år oä (höst) respektive 12 år oy samt 19 år oä (vår). Simmarna kan anmälas i ordinarie UGP-grenar. Vid resultatrapporteringen till Simförbundet ska arrangören skicka två olika lenex-filer. Arrangören gör detta genom att skapa två kopior av databasen och radera samtliga deltagare i UGP-åldrar från den ena och övriga från den andra.

Anmälningsavgift är 60 kronor för individuell start. Deltagandet i UGP-grenarna får inte begränsas.

Placering 1-3 i varje åldersklass vid UGP ska erhålla medalj. Varje arrangör väljer själv eventuella priser till simmare som ej är i UGP klasser.

Grenordning deltävlingar**UGP 1 (oktober), UGP 2 (januari) (25m) och UGP 3 (mars) (50m)****Pass 1**

1. 200m frisim damer
2. 100m fjärilsim herrar
3. 100m bröstsim damer
4. 200m bröstsim herrar
5. 400m medley damer
6. 1500m frisim* herrar
7. 800m frisim* herrar

Pass 2

8. 200m fjärilsim damer
9. 200m medley herrar
10. 400m frisim damer
11. 100m ryggsim herrar
12. 200m ryggsim damer
13. 100m frisim herrar

*en simmare får ej delta i både 800 och 1500 frisim utan får välja gren.

Pass 3

14. 200m frisim herrar
15. 100m fjärilsim damer
16. 100m bröstsim herrar
17. 200m bröstsim damer
18. 400m medley herrar
19. 1500m frisim* damer
20. 800m frisim* damer

Pass 4

21. 200m fjärilsim herrar
22. 200m medley damer
23. 400m frisim herrar
24. 100m ryggsim damer
25. 200m ryggsim herrar
26. 100m frisim damer

*en simmare får ej delta i både 800 och 1500 frisim utan får välja gren.

På distanserna 400, 800 och 1500 frisim rekommenderas två simmare per bana för att hålla ner längden på passen.

Länstrofén 25m genomförs den 29/2 i Alvesta

Tävlingen är en lagtävling mellan länen.
Tävlingen avser åldrarna 11, 12, 13, 14 år.
Tävlingen genomförs på ett pass.

Varje län har rätt att delta med två representanter/gren.
Tävlingen simmas i två heat/gren de högst rankade i heat 2.
Länen har fasta banor och lagen seedas utifrån föregående års poängplacering.
Varje simmare får delta max i tre individuella grenar.
Yngre simmare får delta i äldre klass men då startar hon/han i äldre klass i alla grenar.

I lagkappen får varje län ställa upp med 2 lag.
Lagen ska bestå av 4 pojkar & 4 flickor. Samtliga åldersklasser ska vara representerade både på pojk- & flick-delen av laget.
Poäng individuellt räknas enligt följande 12-10-8-7-6-5-4-3-2-1.
Poäng lagkapp räknas enligt följande 24-20-16-14-12-10-8-6.

Varje län tävlar i följande namn med ensamrätt att profilera sig med efterföljande grundfärg på sina t-shirts: Jönköpings Län (F): Grön, Kalmar Län (H): Blå, Kronobergs Län (G): Röd, Östergötlands Län (E): Gul

Arrangerande förening ordnar gemensam måltid efter tävlingen, respektive län beställer och betalar sin mat till arrangören av tävlingarna.

Östsvenska Simförbundet kan bidra med 8 000 kronor till respektive län vid någon form av gemensam aktivitet inför länstrofén. Aktiviteten ska pågå under minst 6 timmar.

Tävlingsbidrag utgår från distriktet till arrangören på 15 000 kr. Utöver detta utgår ett bidrag på 10 000 kr som är öronmärkta för sociala aktiviteter i anslutning till tävlingsarrangemanget. Arrangören fakturerar Östsvenska Simförbundet.

Grenordning Länstrofén

Pass 1				Pass 2			
1.	100m fjärilsim	Fl	14 år	21.	100m medley	Fl	12 år
2.	100m fjärilsim	Po	14 år	22.	100m medley	Po	12 år
3.	100m fjärilsim	Fl	13 år	23.	100m medley	Fl	11 år
4.	100m fjärilsim	Po	13 år	24.	100m medley	Po	11 år
5.	50m fjärilsim	Fl	12 år	25.	100m bröstsim	Fl	14 år
6.	50m fjärilsim	Po	12 år	26.	100m bröstsim	Po	14 år
7.	50m fjärilsim	Fl	11 år	27.	100m bröstsim	Fl	13 år
8.	50m fjärilsim	Po	11 år	28.	100m bröstsim	Po	13 år
9.	100m ryggsim	Fl	14 år	29.	100m bröstsim	Fl	12 år
10.	100m ryggsim	Po	14 år	30.	100m bröstsim	Po	12 år
11.	100m ryggsim	Fl	13 år	31.	100m bröstsim	Fl	11 år
12.	100m ryggsim	Po	13 år	32.	100m bröstsim	Po	11 år
13.	100m ryggsim	Fl	12 år	33.	100m frisim	Fl	14 år
14.	100m ryggsim	Po	12 år	34.	100m frisim	Po	14 år
15.	100m ryggsim	Fl	11 år	35.	100m frisim	Fl	13 år
16.	100m ryggsim	Po	11 år	36.	100m frisim	Po	13 år
17.	200m medley	Fl	14 år	37.	100m frisim	Fl	12 år
18.	200m medley	Po	14 år	38.	100m frisim	Po	12 år
19.	200m medley	Fl	13 år	39.	100m frisim	Fl	11 år
20.	200m medley	Po	13 år	40.	100m frisim	Po	11 år
				41.	8x50m frisim mix		

Poängberäkning

På DM, JDM samt Sum-Sim Region räknas klubbpoäng

Poängberäkningen är:

DM 42, 33, 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6, 3.

JDM 28, 22, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2.

Sum-Sim Region 14, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Övriga tävlingar 14, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Lagkapp dubbel poäng.

Rotationsschema

Rotationsschema	2020	2021	2022	2023
Länstrofén	Kronoberg	Östergötland	Kalmar	Jönköping
DM/JDM, 25 m	Jönköping	Kronoberg	Östergötland	Kalmar
DM/JDM, 50 m	Ljungby	Norrköping	Jönköping	Linköping

Kategoriindelning

Utlandsläger (ca 10 dagar) för kategori 1 och 2 genomförs vartannat år (2021, 2023 osv). Kategori 3 läger (ca 5 dagar) genomförs i Norden vartannat år (2020, 2022 osv).

Östsvenska Simförbundet har som mål att subventionera del av avgiften.

Alla klubbar som deltar med 3 simmare ska vara beredda att skicka 1 tränare. Alla klubbar som deltar med 10 simmare ska vara beredda att skicka 2 tränare.

Östsvenska Simförbundet utser ledare/tränare efter behov.

För att föreningen ska erhålla subvention ska simmaren klara av lägret på respektive nivå och simmaren förväntas fortsätta sin satsning mot sommarens mästerskap.

I inbjudan ska det framgå vad som förväntas av simmarna.

Vi eftersträvar att det ska vara fem ledare/tränare per läger till respektive kategoriläger 1-3 FINA-poängen beräknas enligt 2018 års FINA poängtabell. Resultaten måste finnas i Tempus Statistik. Vid aktiviteter under samma period kan varje enskild simmare endast tillhöra en kategori (den högsta).

Kategori 1 (Seniorelit)

Kvalgräns är 725 FINA poäng oavsett ålder eller 700 FINA poäng för de som är 21 år och äldre. Kompletteras upp till totalt 25 simmare enligt FINA poäng oavsett ålder.

Kategori 2 (Juniorelit, 20 år och yngre)

Kvalgräns är 670 FINA poäng oavsett ålder eller 625 FINA poäng för de som är 20 år och yngre. Kompletteras upp till totalt 35 simmare enligt FINA poäng oavsett ålder.

Kategori 3 (Sum-Sim, 14-17 år)

Simkommittén arrangerar ett läger för 14 åringar, ett läger för 15 åringar och ett läger för 16-17 åringar. Inom rimligt avstånd från distriktet v 21, 19-24 maj med samling tisdag kväll. Kvalperioden är 2019-01-01 till 2020-03-08

Uttagningskriterier: Individuellt kvalificerad till Sum-Sim Riks (25m) 2019 eller Individuellt kvalificerad för Sum-Sim 2020 (50m). Därefter kompletterar simkommittén respektive läger med upp till totalt 30 simmare, jämt könsfördelat, utifrån varje simmares bästa Sum-Sim distans kopplad till FINAs poängtabell.

Kategori 4 (Simiaden, 13 år och yngre)

Östsvenska Simförbundet kan bidra med 10 000 kronor (minst en övernattning) eller 6 000 kr (utan övernattning) till respektive län för ett läger. För att få bidrag ska alla länets föreningar bjudas in samt minst tre föreningar delta.

En förening från respektive län är ansvarig för ansökan om bidrag. Ansökan ska ske innan lägret och rapportering med redovisning över vilka som deltagit ska ske efter lägret (med ÖSSF rapporteringsblankett) för att bidraget ska betalas.

B. Konstsimm, simhopp och vattenpolo

Under 2020 kommer det att finnas möjlighet att anordna ungdomsläger för simhopp, konstsimm och vattenpolo med bidrag med 8000 kr från ÖSSF förutsatt att minst 2 klubbar deltar på lägret. (Rekommendation att ansöka om Idrottslyftet)

C. Simning öppet vatten/masters/hälsa och motion

Mål är att varje år genomföra ett Öppet master-DM i samband med ÖSSF DM. DM i Öppet vatten genomförs i samband med Jönköping Open Water.

D. Utbildningskommittén

Alla distriktets utbildningar läggs ut på Östsvenska simförbundets hemsida. Anmälan görs via anmälningsformuläret på Östsvenska simförbundets hemsida.

Utbildningskalender 2020

8 mars	Årsmöte	Nässjö
8-9 maj	Planeringskonferens	Ej bestämt
28-29 augusti	Höstmöte	Jönköping

Simidrottsledare BAS

v 3	Simidrottsledare BAS länsvis, Teknikdag 1
v 35	Simidrottsledare BAS länsvis, Teknikdag 2

Simidrottsledare länsvis

v 17 och v 20	En dag + en dag (plus 20 studietimmar á 45 min webbaserat på egen hand)
v 43	Två dagar (plus 20 studietimmar á 45 min webbaserat på egen hand)

Simlinjeinstruktör

19-24 maj simlinjeinstruktör 9-13/14-17 år

Unga ledare vattenpolo*/ÖSSFs teknikutbildning

*Årlig återkommande utbildning för unga ledare där olika simidrotterna turas om.

SI

Utbildningsvecka utomlands. SSF anordnar. Förslag på i kombination med utbildningshelg september 2020.

Funktionärsutbildningar

vår	Tävlingsfunktionärsutbildning	Länsvis
vår	Distriktsfunktionärsutbildning	2 platser inom distriktet
höst	Tävlingsfunktionärsutbildning	Länsvis

Datum ej satta.

En utbildning för tävlingssekretariat/Grodan/IC kan genomföras på hösten om behov finns.

Övrigt om utbildningar:

Finns det önskemål om andra utbildningar inom simhopp, konstsimm m. fl kontakta Östsvenska utbildningskommittén. Se hemsidan för kontaktuppgifter.

Alla funktionärsutbildare skall gå på Östsvenska Simförbundets uppdateringsträff, kallelse kommer från förbundet.

En av förbundet utsedd funktionärsutbildare skall delta på SSF´s regelsymposium vid utsatt tillfälle. Ansvarig Kjell Brolin.

Föreningar har möjlighet att beställa funktionärsutbildningar till den egna föreningen genom de funktionärsutbildningsansvarige i respektive län.

Tävlingsfunktionärsutbildare

F: Thomas Salenius, Sofie Bergquist, Lena Bäckman

G: Pia Yman

H: Magnus Nicklasson

E: Bo Karlsson, Roland Fredriksson, Jessica Staaf, Kjell Brolin

Samtliga distriktets utbildningar ska läggas ut via Idrott online. Alla anmälningar sker genom utbildningsmodulen.

E. Funktionärer

Tävlingsfunktionärsutbildningar genomförs länsvis minst två gånger per år samt en utbildning per år för distriktsfunktionärer. Detta sker länsvis under ledning av ansvariga utbildare.

G. Ekonomi

Förslag budget 2020

Intäkter

SDF bidrag, SSF	100 000
SDF bidrag, Smålands IF	125 000
SDF bidrag, Östergötlands IF	80 000
Medlemsavgifter	115 000
Kursavgifter	195 000
Simkommittén	270 000

Summa intäkter 885 000

Kostnader

Styrelsen	-50 000
Kansli/administration	-20 000
Konsulent	-50 000
Simkommittén	-570 000
Utbildningsstipendier	-6 000
Utbildning	-165 000
Övriga idrotter	-24 000

Summa kostnader -885 000

Beräknat resultat 0