

Östsvenska Simförbundets Verksamhetsplan 2016



Höstmöte dagordning 2015-09-12

- § 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 2016

A. Simkommittén

- Allmänt
- Åldersindelning
- Vår-Simiaden
- Höst-Simiaden
- Öppna Östsvenska GP
- Sum-Sim Regionsfinal
- DM/JDM 25 m
DM/JDM, 50 m
- Svenskt Ungdoms Grand Prix
- Länstrofén
- Poängberäkning
- Verksamheter för de olika kategorierna

B. Konstsим, Simhopp & vattenpolo

C. Öppet vatten/Masters/Hälsa & Motion

D. Utbildningskommitté

E. Hemsidan

F. Funktionärer

G. Ekonomi

§ 8. Östsvenska förbundets långsiktiga plan

§ 9. Övriga frågor

§ 10. Mötet avslutas

Förbundets föreningar

Alvesta Simsällskap
Anderstorps Simsällskap
Eksjö Sim- och Livräddningssällskap
Emmaboda Simsällskap
Finspång Simklubb
Gislaveds Simsällskap
Gnosjö Simsällskap
Hultsfreds Simsällskap
Hvetlanda Simsällskap
Jönköpings Simsällskap
Kalmar Simsällskap
Linköpings Allmänna Simsällskap
Ljungby Simsällskap
Markaryds Simsällskap
Motala Simsällskap
Norrköpings Kappsimningsklubb
Nässjö Sim- och Livräddningssällskap
Oskarshamns Simsällskap
Smålandsstenars Simsällskap
Tranås Simsällskap
Värnamo Simsällskap
Västerviks Simsällskap
Växjö Simsällskap
Älmhults Simsällskap

Icke tävlingsaktiva föreningar

Aktiv Ungdom Tranås
Boxholm Allmänna Simsällskap
Elmhults Sport Club
Gullringens Simklubb
Gullringens Tennis- och Simsportsklubb
Kalmar Vattenidrottsklubb
Kosta Simklubb
Mjölby simsällskap
Mörbylånga Simsällskap
Nybro Simsällskap
Solvändans Simförening
Stora Rørs Simsällskap
Söderköping Simsällskap
Åtvidabergs 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 samt sända länk till Östsvenska Simförbundet på mail info@össf.se
- Anmälan till distriktets förbundstävlingar ska göras via Octostatistik. 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 användas.
- Vid distriktets förbundstävlingar ska det framgå i såväl Tävlings PM som i heatlistan när prisutdelningar ska hållas.
- Eltidtagning ska användas på distriktets förbundstävlingar och överväxlingsplattor ska användas vid DM/JDM och Sum-Sim Region.
- Alla arrangerande klubbar ansvarar för att de fullständiga tävlingsresultaten samt poängsammanställning (HTML, RE-fil och/eller Lenex) skickas till Svenska Simförbundet och Östsvenska 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 Region samt DM/JDM 25m alternerar mellan de olika länen enligt fastställt rotationsschema.
- Arrangörskapet för DM/JDM 50m fördelas mellan föreningar som har tillgång till 50m bassäng 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	19 år och äldre 16-18 år 15 år 14 år 13 år och yngre	
Östsvenska-GP	16 år och äldre 14-15 år 13 år och yngre	

Vår-Simiaden Distriktsfinaler (25 m) genomförs 23/4 alt 24/4 länsvis:

Länsvis arrangör i Oskarshamns SS, Växjö SS, Nässjö SLS respektive Motala SS.

Samma grenordning på alla platser. Tävlingen arrangeras under en dag.

En grodan RE-fil skickas direkt efter Distriktsfinalerna till arrangören av Regionsfinalen så att en preliminär startlista kan publiceras måndagen efter distriktsfinalen. Därefter ska de deltagande föreningarna ha möjlighet att stryka simmare fram till tisdagen klockan 23:59 så att en definitiv startlista kan publiceras senast på onsdagen direkt efter distriktsfinalerna.

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

Startavgifterna är 50 kronor för individuell start och 60 kronor för lagstart.

Grenordning Vår-Simiaden Distriktsfinal

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

Vår-Simiaden Regionsfinal (25 m) genomförs 7-8/5 Kalmar:

3 heat per gren på 25m, 50m, 100m, 200m

2 heat per gren på 400m och i lagkapper.

Klubb äger rätt att ändra laguppställning från distriktsfinal till regionsfinal.

Placering 1-3 individuellt och i lag erhåller ÖSSF Simiadenmedalj (beställs via ÖSSF Simkommitté senast två månader innan tävlingsstart).

Startavgifterna är 50 kronor för individuell start och 60 kronor för lagstart.

Arrangör ordnar någon aktivitet på kvällen den 7/5.

Grenordning Vår-Simiaden Regionsfinal

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

Höst-Simiaden genomförs 26-27/11 enligt nedan

Östsvenska Nord i Linköping: Finspångs SK, Linköpings ASS, Motala SS, Norrköpings KK, Oskarshamns SS, Tranås SS, Västerviks SS, Hultsfreds SS

Östsvenska Mitt i Eksjö: Anderstorps SS, Eksjö SLS, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Hvetlanda SS, Nässjö SLS, Smålandsstenars SS, Jönköpings SS

Östsvenska Syd i Ljungby: Alvesta SS, Emmaboda SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SS, Växjö SS, Älmhults SS, Ölands SK, Värnamo 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.

Startavgifterna är 50 kronor för individuell start och 60 kronor för lagstart

Grenordning Höst-Simiaden

Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1. 200me Fl 12 år oä	17. 50fj fl 11 år	34. 100br fl 12 år oä	48. 100fr fl 10 år
2. 200me Po 12 år oä	18. 50fj po 11 år	35. 100br po 12 år oä	49. 100fr po 10 år
3. 100me Fl 11 år	19. 50br fl 10 år	36. 200fr fl 11 år	50. 50ry fl 9 år oy
4. 100me Po 11 år	20. 50br po 10 år	37. 200fr po 11 år	51. 50ry po 9 år oy
5. 25fj Fl 10 år	21. 50fr fl 9 år oy	38. 50ry fl 10 år	52. 100fj fl 12 år oä
6. 25fj Po 10 år	22. 50fr po 9 år oy	39. 50ry po 10 år	53. 100fj po 12 år oä
7. 50br Fl 9 år oy	23. 100ry fl 12 år oä	40. 25fj fl 9 år oy	54. 100ry fl 11 år
8. 50br Po 9 år oy	24. 100ry po 12 år oä	41. 25fj po 9 år oy	55. 100ry po 11 år
9. 100fr Fl 12 år oä	25. 100fr fl 11 år	42. 400fr fl 12 år oä	56. 100me fl 10 år
10. 100fr Po 12 år oä	26. 100fr po 11 år	43. 400fr po 12 år oä	57. 100me po 10 år
11. 100br Fl 11 år	27. 50fr fl 10 år	44. 4x50me fl 10 år oy	58. 100me fl 9 år oy
12. 100br Po 11 år	28. 50fr po 10 år	45. 4x50me po 10 år oy	59. 100me po 9 år oy
13. 4x50fr Fl 10 år oy	29. 4x50me fl 13 år oä	46. 4x50me mix 13 år oä	60. 4x50fr fl 13 år oä
14. 4x50fr Po 10 år oy	30. 4x50me po 13 år oä	47. 4x50me mix 11-12 år	61. 4x50fr po 13 år oä
15. 4x50fr mix 13 år oä	31. 4x50me fl 11-12 år		62. 4x50fr fl 11-12 år
16. 4x50fr mix 11-12 år	32. 4x50me po 11-12 år		63. 4x50fr po 11-12 år
	33. 4x50me mix 10 år oy		64. 4x50fr mix 10 år oy

Östsvenska GP (50m) genomförs 12-13/3 i Jönköping

För åldrarna 13 år oy, 14-15 år, 16 år oä

Alla åldersklasser simmar tillsammans, men delas upp i resultatlistan och placering 1-3 i varje åldersklass erhåller pris

Tävlingen kan begränsas för deltagare utanför distriktet

Startavgifterna är 60 kronor för individuell start.

Grenordning Östsvenska GP

Pass 1		Pass 2		Pass 3		Pass 4	
1. 100m frisim	herrar	10. 200m fjärilsim	herrar	18. 100m frisim	damer	27. 200m fjärilsim	damer
2. 200m frisim	damer	11. 200m medley	damer	19. 200m frisim	herrar	28. 200m medley	herrar
3. 50m bröstsim	herrar	12. 400m frisim	herrar	20. 50m bröstsim	damer	29. 400m frisim	damer
4. 100m bröstsim	damer	13. 50m frisim	damer	21. 100m bröstsim	herrar	30. 50m frisim	herrar
5. 400m medley	herrar	14. 200m bröstsim	herrar	22. 400m medley	damer	31. 200m bröstsim	damer
6. 100m fjärilsim	damer	15. 800m frisim	damer	23. 100m fjärilsim	herrar	32. 800m frisim	herrar
7. 100m ryggsim	herrar	16. 50m fjärilsim	herrar	24. 100m ryggsim	damer	33. 50m fjärilsim	damer
8. 50m ryggsim	damer	17. 200m ryggsim	damer	25. 50m ryggsim	herrar	34. 200m ryggsim	herrar
9. 1500m frisim	herrar			26. 1500m frisim	damer		

Sum-Sim Regionsfinal (25m) genomförs 12-13/11 i Jönköping enligt SSF:s bestämmelser

För åldrarna 13 år oy, 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, inga 0.00 tider godkänns.

Grenordning Sum-Sim Regionsfinal

Pass 1 kl. 09:00					Pass 3 kl. 09:00				
				Heat					Heat
1.	200m fjärilsim	fl	15-16 år	3	29.	100m frisim	po	15-16 år	3
2.	200m medley	po	15-16 år	3	30.	400m frisim	fl	15-16 år	2
3.	200m frisim	fl	14 år	2	31.	200m medley	po	14 år	2
4.	1500m frisim	po	15-16 år	2	32.	200m ryggsim	fl	14 år	2
5.	200m frisim	fl	15-16 år	3	33.	100m bröstsim	po	15-16 år	3
6.	400m frisim	po	13 år oy	2	34.	200m ryggsim	fl	15-16 år	3
7.	200m medley	fl	13 år oy	2	35.	200m medley	po	13 år oy	2
8.	200m bröstsim	po	15-16 år	3	36.	400m frisim	fl	13 år oy	2
9.	100m ryggsim	fl	15-16 år	3	37.	400m medley	po	15-16 år	2
10.	100m fjärisim	po	14 år	2	38.	100m fjärilsim	fl	15-16 år	3
11.	400m medley	fl	14 år	2	39.	800m frisim	po	14 år	2
12.	4x100m medley	po	16 år oy	2	40.	200m bröstsim	fl	14 år	2
13.	4x100m frisim	fl	16 år oy	2	41.	4x100m frisim	po	16 år oy	2
					42.	4x100m medley	fl	16 år oy	2

Pass 2 kl. 16:00					Pass 4 kl. 16:00				
				Heat					Heat
14.	200m medley	fl	15-16 år	3	43.	100m frisim	fl	15-16 år	3
15.	200m fjärilsim	po	15-16 år	3	44.	400m frisim	po	15-16 år	2
16.	200m frisim	po	14 år	2	45.	200 m medley	fl	14 år	2
17.	100m frism	fl	13 år oy	2	46.	200m ryggsim	po	14 år	2
18.	100m ryggsim	po	13 år oy	2	47.	100m ryggsim	fl	13 år oy	2
19.	200m bröstsim	fl	15-16 år	3	48.	100m frisim	po	13 år oy	2
20.	200m frisim	po	15-16 år	3	49.	100m bröstsim	fl	15-16 år	3
21.	100m fjärilsim	fl	14 år	2	50.	200m ryggsim	po	15-16 år	3
22.	400m medley	po	14 år	2	51.	800m frisim	fl	14 år	2
23.	100m fjärisim	fl	13 år oy	2	52.	200m bröstsim	po	14 år	2
24.	100m bröstsim	po	13 år oy	2	53.	100m bröstsim	fl	13 år oy	2
25.	800m frisim	fl	15-16 år	2	54.	100m fjärilsim	po	13 år oy	2
26.	100m ryggsim	po	15-16 år	3	55.	400m medley	fl	15-16 år	2
27.	4x100m medley	fl	14 år oy	2	56.	100m fjärilsim	po	15-16 år	3
28.	4x100m frisim	po	14 år oy	2	57.	4x100m frisim	fl	14 år oy	2
					58.	4x100m medley	po	14 år oy	2

DM/JDM (50m) genomförs 11-12/6 i Ljungby-Jönköping**DM/JDM (25m) genomförs 15-16/10 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 tillåten fram till kl 12.00 dagen före tävlingsstart mot dubbel startavgift. Simmaren seedas in som ordinarie simmare.

Avanmälan och laguppställningar skall inlämnas senast en timme före tävlingspassets start.

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.

Alla medaljer skall beställas av arrangerade klubb och betalas av distriktet.

Startavgifterna är 60 kr för individuell start och 70 kronor för lagstart. Arrangörsklubben ska betala ÖSSF 10 kronor per start i serviceavgift.

Grenordning 25m

Pass 1	Pass 2	Pass 3	Pass 4
1. 4x50me herrar DM	14. 4x50me damer DM	27. 800fr damer DM/JDM	37. 800fr herrar DM/JDM
2. 200fr damer DM/JDM	15. 200fr herrar DM/JDM	28. 400fr herrar DM/JDM	38. 400fr damer DM/JDM
3. 400me herrar DM/JDM	16. 400me damer DM/JDM	29. 200ry damer DM/JDM	39. 200ry herrar DM/JDM
4. 100me damer DM/JDM	17. 100me herrar DM/JDM	30. 200br herrar DM/JDM	40. 200br damer DM/JDM
5. 100fr herrar DM/JDM	18. 100fr damer DM/JDM	31. 50fj damer DM/JDM	41. 50fj herrar DM/JDM
6. 100ry damer DM/JDM	19. 100ry herrar DM/JDM	32. 100fj herrar DM/JDM	42. 100fj damer DM/JDM
7. 100br herrar DM/JDM	20. 100br damer DM/JDM	33. 200me damer DM/JDM	43. 200me herrar DM/JDM
8. 50br damer DM/JDM	21. 50br herrar DM/JDM	34. 50fr herrar DM/JDM	44. 50fr damer DM/JDM
9. 50ry herrar DM/JDM	22. 50ry damer DM/JDM	35. 4x50fr damer DM	45. 4x100me herrar DM
10. 200fj damer DM/JDM	23. 200fj herrar DM/JDM	36. 4x200fr herrar DM	46. 4x100me damer DM
11. 4x50fr herrar DM	24. 4x100fr damer DM		
12. 4x200fr damer DM	25. 4x100fr herrar DM		
13. 1500fr herrar DM/JDM	26. 1500fr damer DM/JDM		

Grenordning 50m

Pass 1				Pass 2				Pass 3				Pass 4			
1.	200fr	damer	DM/JDM	12.	200fr	herrar	DM/JDM	23.	4x100fr	herrar	DM	32.	4x100fr	damer	DM
2.	400me	herrar	DM/JDM	13.	400me	damer	DM/JDM	24.	400fr	damer	DM/JDM	33.	400fr	herrar	DM/JDM
3.	100ry	damer	DM/JDM	14.	100ry	herrar	DM/JDM	25.	200ry	herrar	DM/JDM	34.	200ry	damer	DM/JDM
4.	100fr	herrar	DM/JDM	15.	100fr	damer	DM/JDM	26.	200br	damer	DM/JDM	35.	200br	herrar	DM/JDM
5.	50br	damer	DM/JDM	16.	50br	herrar	DM/JDM	27.	50fj	herrar	DM/JDM	36.	50fj	damer	DM/JDM
6.	100br	herrar	DM/JDM	17.	100br	damer	DM/JDM	28.	50fr	damer	DM/JDM	37.	50fr	herrar	DM/JDM
7.	200fj	damer	DM/JDM	18.	200fj	herrar	DM/JDM	29.	200me	herrar	DM/JDM	38.	200me	damer	DM/JDM
8.	50ry	herrar	DM/JDM	19.	50ry	damer	DM/JDM	30.	100fj	damer	DM/JDM	39.	100fj	herrar	DM/JDM
9.	4x100me	damer	DM	20.	4x100me	herrar	DM	31.	800fr	herrar	DM/JDM	40.	800fr	damer	DM/JDM
10.	4x200 fr	herrar	DM	21.	4x200 fr	damer	DM								
11.	1500fr	damer	DM/JDM	22.	1500fr	herrar	DM/JDM								

Kvaltider och kvalperioder DM/JDM

JDM/DM	Damer		Herrar	
	25m	50m	25m	50m
50m fr	00:29,99	00:30,96	00:26,84	00:27,96
100m fr	01:05,01	01:06,81	00:58,33	01:00,73
200m fr	02:20,98	02:25,50	02:08,44	02:13,92
400m fr	05:01,60	05:09,99	04:37,53	04:48,36
800m fr	10:26,04	10:49,96	09:58,83	10:23,33
1500m fr	20:11,28	20:53,46	18:44,21	19:37,67
50m br	00:37,96	00:39,17	00:34,05	00:35,18
100m br	01:22,02	01:25,60	01:13,99	01:17,06
200m br	02:57,94	03:06,93	02:41,85	02:49,81
50m ry	00:34,03	00:35,61	00:30,79	00:32,62
100m ry	01:12,80	01:16,20	01:05,80	01:10,05
200m ry	02:38,93	02:45,82	02:24,98	02:34,50
50m fj	00:32,37	00:32,94	00:29,29	00:29,89
100m fj	01:11,97	01:13,95	01:04,38	01:06,63
200m fj	02:41,62	02:47,75	02:26,94	02:33,38
100m me	01:14,51	-	01:07,13	-
200m me	02:40,27	02:45,96	02:25,41	02:32,22
400 m me	05:42,91	05:57,54	05:16,09	05:33,38
4x50m fr	02:04,19	02:08,06	01:50,86	01:55,08
4x100m fr	04:32,36	04:39,57	04:02,38	04:11,99
4x200m fr	10:00,40	10:18,45	09:07,73	09:23,73
4x50m me	02:17,70	02:22,03	02:03,53	02:08,19
4x100m me	05:03,57	05:14,31	04:32,06	04:42,25
Kvalperiod	50m	2015-06-06 - 2016-05-29		
	25m	2015-10-17 - 2016-10-02		

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

UGP 1 & 2 (25m) 30-31 januari i Västervik (Syd och Nord)

UGP 3 (50m) 4-5 juni i Jönköping Ljungby

UGP 4 (25m) 22-23 oktober i Växjö (Syd) och Linköping (Nord)

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

Östsvenska Syd: Alvesta SS, Anderstorps SS, Emmaboda SS, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SS, Smålandsstenars SS, Värnamo SS, Växjö SS, Älmhults SS, Ölands SK, Oskarshamns SS.

Pojkar och Flickor: A:16 år & äldre B:15 år C:14 år D:13 år & yngre.

Deltagare 19 år och äldre som är GP-kvalade får ej tävla i aktuell gren.

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

Man får ej åka och delta på UGP-tävling utanför distriktet, det är orterna ovan som gäller.

Grenordning deltävlingar

UGP 1 (25m)

Pass 1		Pass 2		Pass 3		Pass 4	
1.	200m frisim herrar	7.	100m fjärilsim herrar	1.	200m frisim Damer	7.	100m fjärilsim damer
2.	200m fjärilsim damer	8.	100m ryggsim damer	2.	200m fjärilsim Herrar	8.	100m ryggsim herrar
3.	200m ryggsim herrar	9.	400m medley herrar	3.	200m ryggsim Damer	9.	400m medley damer
4.	100m frisim damer	10.	200m medley damer	4.	100m frisim Herrar	10.	200m medley herrar
5.	400m frisim herrar	11.	100m bröstsim herrar	5.	400m frisim Damer	11.	100m bröstsim damer
6.	1500m frisim damer	12.	200m bröstsim damer	6.	1500m frisim Herrar	12.	200m bröstsim herrar
		13.	800m frisim herrar			13.	800m frisim damer

UGP 3 (50m)

Pass 1		Pass 2		Pass 3		Pass 4	
1.	200m frisim damer	8.	200m fjärilsim damer	14.	200m frisim Herrar	21.	200m fjärilsim herrar
2.	100m fjärilsim herrar	9.	200m medley Herrar	15.	100m fjärilsim Damer	22.	200m medley damer
3.	100m bröstsim damer	10.	400m frisim damer	16.	100m bröstsim Herrar	23.	400m frisim herrar
4.	100m ryggsim herrar	11.	200m bröstsim Herrar	17.	100m ryggsim Damer	24.	200m bröstsim damer
5.	400m medley damer	12.	200m ryggsim damer	18.	400m medley Herrar	25.	200m ryggsim herrar
6.	1500m frisim herrar	13.	100m frisim Herrar	19.	800m frisim damer	26.	100m frisim damer
7.	800m frisim herrar			20.	1500m frisim damer		

UGP 4 (25m)

Pass 1		Pass 2		Pass 3		Pass 4	
1.	200m frisim damer	8.	200m fjärilsim damer	14.	200m frisim Herrar	21.	200m fjärilsim herrar
2.	100m fjärilsim herrar	9.	200m medley Herrar	15.	100m fjärilsim Damer	22.	200m medley damer
3.	100m bröstsim damer	10.	400m frisim damer	16.	100m bröstsim Herrar	23.	400m frisim herrar
4.	100m ryggsim herrar	11.	200m bröstsim Herrar	17.	100m ryggsim Damer	24.	200m bröstsim damer
5.	400m medley damer	12.	200m ryggsim damer	18.	400m medley Herrar	25.	200m ryggsim herrar
6.	1500m frisim herrar	13.	100m frisim Herrar	19.	1500m frisim damer	26.	100m frisim damer
7.	800m frisim herrar			20.	800m frisim damer		

Länstrofén 25m genomförs den 5/3 i Växjö

Tävlingen är en lagtävling mellan länen.
Tävlingen avser åldrarna 11oy, 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.
Länet 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.

Beslut vid höstmötet:

Länslagen har ensamrätt att profilera sig med följande grundfärg på sina t-shirts:

Jönköpings Län (F): Limegrön

Kalmar Län (H): Orange/blå

Kronobergs Län (G): Röd

Östergötland (E): Gul

Arrangerande förening ordnar gemensam måltid efter tävlingen.

Arrangörsbidrag utgår med 20 000 kr från distriktet.

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 oy
4.	100m fjärilsim	Po	13 år	24.	100m medley	po	11 år oy
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 oy	27.	100m bröstsim	Fl	13 år
8.	50m fjärilsim	Po	11 år oy	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 oy
12.	100m ryggsim	Po	13 år	32.	100m bröstsim	po	11 år oy
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 oy	35.	100m frisim	Fl	13 år
16.	100m ryggsim	Po	11 år oy	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 oy
20.	200m medley	Po	13 år	40.	100m frisim	po	11 år oy
				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	2016	2017	2018	2019
Länstrofén	Kronoberg	Östergötland	Kalmar	Jönköping
Vårsimiaden region	Kalmar	Jönköping	Kronoberg	Östergötland
DM/JDM, 25 m	Jönköping	Kronoberg	Östergötland	Kalmar
DM/JDM, 50 m	Ljungby	Norrköping	Jönköping	Linköping

Kategoriindelning

Östsvenska Simförbundet har som mål att subventionera del av avgiften. Alla klubbar som deltagar med simmare ska vara beredda att sända tränare. Östsvenska Simförbundet utser ansvarig ledare/tränare samt assisterande tränare efter behov. Simmaren skall klara av ett läger på respektive nivå och för att erhålla subvention förväntas simmaren fortsätta sin satsning mot sommarens mästerskap. FINA-poängen beräknas enligt 2015 års FINA poängtabell. Resultaten måste finnas i OCTO Statistik. Varje enskild simmare kan endast tillhöra en kategori (den högsta).

Kategori 1

Aktivitet i Distriktet v ? (1 dag)

Kvalgräns är 725 FINA poäng oavsett ålder eller 700 FINA poäng för de som är 20 år och äldre.

Kvalperioden är 2015-05-01 – 2016-03-13

Kategori 2

Aktivitet i Distriktet v ? (1 dag)

Kvalgräns är 670 FINA poäng oavsett ålder eller 625 FINA poäng för de som är 20 år och yngre.

Kvalperioden är 2015-05-01 – 2016-03-13

Kategori 3

Läger i Danmark v 20 (onsdag-söndag)

ÖSSF arrangerar ett läger för 13-14 åringar och ett läger för 15-17 åringar.

Uttagningskriterier: Individuellt kvalificerad till Sum-Sim Riks (25m) 2015 eller

Individuellt kvalificerad för Sum-Sim 2016 (50m). Därefter kompletterar simkommittén respektive läger med upp till totalt 35 simmare där det tas hänsyn till varje simmares bästa olympiska distans i FINAs poängtabell kopplat till den tyska ålderstabellen.

Kvalperioden är 2015-05-01 – 2016-03-13.

Kategori 4

För simmare som främst är 13 år och yngre
Östsvenska Simförbundet kan bidra med 3000 kronor till respektive län vid någon form av aktivitet/satsning inför länstrofén. Östsvenska Simförbundet kan även bidra med 8000 kronor till respektive län för ett läger (minst en övernattnings) om alla länets föreningar bjuds in samt minst tre föreningar deltar.

Ovanstående aktiviteter/läger kan inte kombineras under samma period. En förening från respektive län är ansvarig för ansökan om bidrag. Ansökan ska ske innan aktiviteten/lägret och rapportering med redovisning över vilka som deltagit ska ske efter aktiviteten/lägret (med ÖSSF rapporteringsblankett) för att bidraget ska betalas.

B. Konstsimm, simhopp och vattenpolo

Under 2016 kommer ett ungdomsläger att anordnas för distriktets ungdomshoppare. I samband med lägret kommer möjlighet att finnas att deltaga för de föreningar som vill veta mer om simhopp.

Plats: Jönköping

C. Simning öppet vatten

Open Water/Mastershelg anordnas i maj 2016. Arrangör sökes.

D. Utbildningskommittén

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

Övrigt om utbildningar:

Finns det önskemål om andra utbildningar (babysim, simhopp, konstsimm m.fl.), kontakta Östsvenskans utbildningskommitté (se hemsidan för kontaktuppgifter).

Antal utbildningstillfällen bör vara 6 för tävlingsfunktionärer samt 3 för distriktsfunktionärer per år. Dessa ska vara tillgängliga för alla klubbar i distriktet.

Inbjudan och anmälan till funktionärsutbildningarna görs genom distriktets hemsida.

Alla funktionärsutbildare måste deltaga i Östsvenska Simförbundets uppdateringsträff, kallelse kommer från förbundet.

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

Funktionärsutbildningar kan ordnas på initiativ av föreningarna, efter dialog med funktionärsansvarige i distriktet för sanktionering av utbildningen.

Deltagare från andra föreningar betalar självkostnadspris.

Utbildningskalender 2016

v5 eller v6	Tävlingsfunktionärsutbildning	Länsviss
v11 eller v12	Distriktsfunktionärsutbildning	Länsviss
16-17 januari	Simlinjeassistent Gul	Linköping, Växjö
6 mars	Årsmöte	Jönköping
19-20 mars	Simlinjeassistent blå	Linköping, Växjö
16-17 april	Simlinjeassistent Gul	Linköping, Växjö
21-22 maj	Simlinjeassistent blå	Linköping, Växjö
5-6 maj	Planeringskonferens	Ullinge
2-3 september	Höstmöte	Vrigstad
3-4 september	Siminstruktör del 1	2-8 år Linköping, 7-13 år Växjö
17-18 september	Simlinjeassistent Gul	Växjö
29-30 oktober	Siminstruktör del 2	2-8 år Jönköping, 7-13 år Linköping
29-30 oktober	Simlinjeassistent Blå	Växjö
19-20 november	Siminstruktör del 3	2-8 år Växjö, 7-13 år Jönköping

Under året kommer två träffar att anordnas för utbildningsansvariga i föreningarna. Om behov finns kan vi genomföra Simlinjeassistent under hösten. Samtliga distriktets utbildningar ska läggas ut via Idrott online. Alla anmälningar sker genom utbildningsmodulen.

E. Hemsida

www.össf.se

Material från distriktets aktiviteter emottages tacksamt. (Förbundsaktiviteter)

G. Ekonomi

Östsvenska Simförbundet

Resultatbudget 2016	Budget 2016
Intäkter	
Bidrag, SSF	50 000
Bidrag, Smålands IF	150 000
Bidrag Östergötlands IF	35 000
Medlemsavgifter	83 000
Simkommittén	100 000
Kursavgifter	280 000
Serviceavgifter DM/JDM	25 000
Summa	723 000
Kostnader	
Simkommittén	230 000
Utbildningskommittén	170 000
Styrelsen / styrelsekonf.	50 000
Övriga simidrotter	8 000
Administration	30 000
Konsulent	200 000
Juniorstipendium	6 000
Medaljer	16 000
Summa	710 000
Årets resultat	13 000

Simkommitténs förslag till budget

Intäkter	100 000
Kostnader	
Kategoriläger 1 & 2- SM/JSM	30 000
Kategoriläger 3 - Sum-Sim, 2st	140 000
Länstroféläger 4st	40 000
Länstrofén, arr bidrag	20 000
Konferens/styrelse	0
Underskott	-130 000

Utbildningskommitténs förslag till budget

Intäkter	
Kursavgifter	280 000
S:a	280 000
Kostnader	
Utbildarutbildning	8 000
Tränarutbildningar	162 000
S.a	170 000
Summa	110 000

TÄVLINGSKALENDER 2016

Vecka	MÅNAD	Tävling/arrangemang	Plats	Aktuella åldrar
	Januari			
2	16-17/1	Utvecklingshelg		
	16-17/1	Simlinjeassistent Gul	Linköping Växjö	
	23-24/1	Oskarshamssprinten	Oskarshamn	10 oy, 11-12, 13-14, 15 oä
4	30-31/1	GP 1	Malmö	Kvalificerade
4	30-31/1	UGP 1 och 2	Västervik	13oy,14,15,16-18år, 19oä
	v2 alt v6	Länstroféläger	Länsviss	Kvalificerade
	Februari			
5		Tävlingsfunktionärsutbildning	Länsviss	
5	5-7/2	NUSS äldre	Linköping	
6	13-14/2	Utvecklingshelg		
6		Tävlingsfunktionärsutbildning	Länsviss	
7	20/2	OF-Sprint	Markaryd	
8	27/2	Apladalen Sprint	Värnamo	10oy,11-12,1313-14, 15oä
	Mars			
9	5/3	Länstrofén	Växjö	11oy,12,13,14
	6/3	Årsmöte	Jönköping	
10	12-13/3	Östsvenska GP	Jönköping	13oy,14,15,16-18år, 19oä
11	19-20/3	Utvecklingshelg		
11	19-20/3	Simlinjeassistent Blå	Linköping Växjö	
11		Distriktsfunktionärsutbildning	Länsviss	
12		Distriktsfunktionärsutbildning	Länsviss	
	26-27/3	Höglandsdoppet	Nässjö	9oy, 10-11, 12-13, 17oä
13	31/3-2/4	Swim Open Stockholm	Stockholm	Kvalificerade
	April			
	9	Tyr Swim	Värnamo	12oy, 13-14, 15oä
	9-10	Glasriket Cup	Växjö	11oy, 12-13, 14-15, ö
15		Utvecklingshelg		
15	16-17/4	Simlinjeassistent Gul	Linköping Växjö	
16	23 eller 24/4	Vårsimiaden Distriktsfinal	Oskarshamn Växjö Nässjö Motala	10oy,11,12,13 år
	Maj			
18	7-8/5	Vårsimiaden Regionsfinal	Kalmar	Kvalificerade
19	13-15/5	Rosenlundsbadet Sprint	Jönköping	12oy, 13-14, 15-16, 17oä
20	21-22/5	Utvecklingshelg		
20	21-22/5	Simlinjeassistent Blå	Linköping Växjö	
21	27-29/5	Filbyter Cup	Linköping	
	Juni			
22	4/6	Planeringskonferens	Ullinge	
22	4-5/6	UGP 3	Ljungby	13oy,14,15,16-18, 19oä
23	11-12/6	DM/JDM 50m	Jönköping	Kvalificerade
26	29/6 – 3/7	Sum-Sim 50m	Linköping	Kvalificerade
	Juli			

27	6-10/7	SM/JSM	Norrköping	Kvalificerade
	Augusti			
	September			
35	2-3/9	Höstmöte	Vrigstad	
35	3-4/9	Utvecklingshelg		
35	3-4/9	Siminstruktör 2-8 år Del 1	Linköping	
35	3-4/9	Siminstruktör 7-13 år Del 1	Växjö	
36	10/9	Medley Cup	Alvesta	12oy, 13-14, 15-16, 17oä
36	10-11/9	Arena Open	Växjö	10oy, 11-12, 13-14, 15oä
37	17-18/9	Utvecklingshelg		
37	17-18/9	Simlinjeassistent Gul	Växjö	
38	24/9	Linköpings Öppna Knattmästerskap	Linköping	
38	24-25/9	TYR Swim (Yards)	Jönköping	12oy, 13-14, 15-16, 17oä
	Oktober			
39	1	Sparbankssimmet	Markaryd	
40	8	Mitt i Prick	Eksjö	11oy, 12, 13, 14, 15, 16oä
41	15/10	Burger King	Värnamo	10oy, 11, 12, 13
41	15-16/10	DM/JDM	Jönköping	Kvalificerade
42	22-23/10	UGP4	Linköping Växjö	13oy, 14, 15, 16-18, 19oä
43	29-30/10	Utvecklingshelg		
43	29-30/10	Siminstruktör 2-8 år Del 2	Jönköping	
43	29-30/10	Siminstruktör 7-13 år Del 2	Linköping	
43	29-30/10	Simlinjeassistent Blå	Växjö	
	November			
44	2-6/11	SM/JSM (25)	Stockholm	
45	12-13/11	SUM-SIM Region, region 4	Jönköping	13oy, 14, 15-16
46	19-20/11	Utvecklingshelg		
46	19-20/11	Siminstruktör 2-8 år Del 3	Växjö	
46	19-20/11	Siminstruktör 7-13 år Del 3	Jönköping	
47	26-27/11	Höstsimiaden	Linköping Eksjö Ljungby	9oy, 10, 11, 12, 13-14, 15oä
	December			
48	2-4/12	SUM-SIM Riks(25m)	Jönköping	Kvalificerade
48	3/12	Julklappspokalen	Ljungby	9oy, 10, 11-12, 13-14, 15oä
49	10/12	Tomtecupen	Nässjö	