

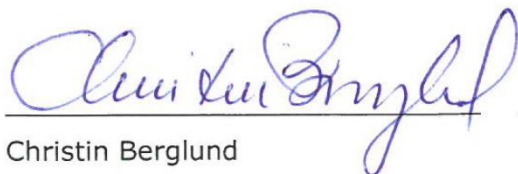
**Östsvenska Simförbundets  
Höstmöteshandlingar 2018  
för  
Verksamhetsåret 2019**

**Fastställd 2018-09-01**



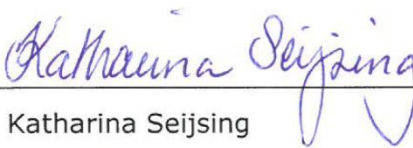
## Höstmöte

- § 1. Höstmötets öppnande.
- § 2. Upprop och godkännande av fullmakter.  
16 föreningar närvarande med 26 röster.
- § 3. Val av ordförande för mötet.  
Christin Berglund valdes till ordförande.
- § 4. Val av sekreterare för mötet.  
Katharina Seijsing valdes till sekreterare.
- § 5. Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera mötets protokoll.  
Till justerare valdes Bengt Svensson och Anders Ohlsén.
- § 6. Val av erforderligt antal rösträknare (andra än justeringsmännen).  
Mötet beslöt att välja rösträknare om behov skulle uppstå.
- § 7. Verksamhetsplan för 2019.  
Planen genomgicks och godkändes med vissa justeringar. Dessa är införda i bifogad plan.
- A. Simidrott
  - B. Konstsimm, simhopp, vattenpolo
  - C. Öppet vatten/Masters/Hälsa & Motion
  - D. Utbildningskommittén
  - E. Funktionärer
  - F. Ekonomi
- § 8. Östsvenska förbundets Strategisk verksamhetsplan 2019-2020.  
Planen godkändes av höstmötet.
- § 9. Övriga frågor.  
Inga övriga frågor var anmälda.  
Simkommittén gör skrivelse till SSF angående större nationell spridning vid nationella mästerskap.
- § 10. Mötet avslutas.  
Christin tackade för ett bra möte och avslutade höstmötet.



---

Christin Berglund



---

Katharina Seijsing



---

Bengt Svensson



---

Anders Ohlsén

**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 Höglandets 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](http://livetiming.se).
- Tävlingskalendern på [össf.se](http://össf.se) ska vara uppdaterad med länkar till förbundstävlingarnas sida på [www.livetiming.se](http://www.livetiming.se).
- Anmälan till distriktets förbundstävlingar ska göras via Tempus anmälan. Sista anmälningssdag ska vara senast 12 dagar innan tävlingsstart och startlista samt Tävlings PM ska finnas tillgänglig på [livetiming.se](http://livetiming.se) senast 10 dagar innan tävlingsstart.
- Vid distriktets förbundstävlingar ska [livetiming](http://livetiming.se) samt tränarappen ([app.livetiming.se](http://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 och överväxlingsplattor ska användas vid DM/JDM och Sum-Sim Region.
- 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](http://livetiming.se).
- Arrangörer ska sträva efter att alla tävlingspass ska vara maximalt tre timmar långa.
- Tävlingarna Länstrofén, Vårsimiaden Region 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**

| <b>Tävling</b> | <b>Ålder individuellt</b>  | <b>Ålder lagkapp</b>                                  |
|----------------|--|---|
| SM/DM/GP       | Öppen  | Öppen (ej GP)   |
| JSM/JDM        | 20 år och yngre  | 20 år och yngre                                       |
| Sum-Sim (25m)  | 15-16 år<br>14 år<br>13 år och yngre                                     | 16 år och yngre<br>14 år och yngre                    |
| Sum-Sim (50m)  | 16-17 år<br>15 år (och yngre)<br>14 år och yngre                         | 17 år och yngre<br>15 år och yngre<br>15 år och yngre |
| Höstsimiaden   | 15 år och äldre<br>13-14 år<br>12 år<br>11 år<br>10 år<br>9 år och yngre | 13 år och äldre<br>11-12 år<br>10 år och yngre        |
| Vårsimiaden    | 13 år<br>12 år<br>11 år<br>10 år och yngre                               | 12-13 år<br>11 år och yngre                           |
| Ungdoms-GP     | höst<br>16-17 år<br>15 år<br>14 år<br>13 år<br>12 år                     | vår<br>17-18 år<br>16 år<br>15 år<br>14 år<br>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 30/11 - 1/12 enligt nedan**

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

**Östsvenska 2 i Eksjö:** Anderstorps SS, Eksjö SLS, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Hultsfreds SS, Hvetlanda SS, Jönköpings SS, Nässjö SLS, Smålandsstenars SS

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

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**

|                   |         |     |          |
|-------------------|---------|-----|----------|
| 1                 | 4x50 me | mix | 10 år oy |
| 2                 | 4x50 me | mix | 11-12 år |
| 3                 | 4x50 me | mix | 13 år oä |
| 4                 | 100 me  | fl  | 9 år oy  |
| 5                 | 100 me  | po  | 9 år oy  |
| 6                 | 100 me  | fl  | 10 år    |
| 7                 | 100 me  | po  | 10 år    |
| 8                 | 100 me  | fl  | 11 år    |
| 9                 | 100 me  | po  | 11 år    |
| 10                | 200 me  | fl  | 12 år oä |
| 11                | 200 me  | po  | 12 år oä |
| PAUS minst 10 min |         |     |          |
| 12                | 4x50 fr | fl  | 10 år oy |
| 13                | 4x50 fr | po  | 10 år oy |
| 14                | 4x50 fr | fl  | 11-12 år |
| 15                | 4x50 fr | po  | 11-12 år |
| 16                | 4x50 fr | fl  | 13 år oä |
| 17                | 4x50 fr | po  | 13 år oä |
| 18                | 50 fr   | fl  | 9 år oy  |
| 19                | 50 fr   | po  | 9 år oy  |
| 20                | 50 fr   | fl  | 10 år    |
| 21                | 50 fr   | po  | 10 år    |
| 22                | 100 fr  | fl  | 11 år    |
| 23                | 100 fr  | po  | 11 år    |
| 24                | 100 fr  | fl  | 12 år oä |
| 25                | 100 fr  | po  | 12 år oä |

**Pass 2 Lördag EM**

|                   |         |     |          |
|-------------------|---------|-----|----------|
| 26                | 4x50 fr | mix | 10 år oy |
| 27                | 4x50 fr | mix | 11-12 år |
| 28                | 4x50 fr | mix | 13 år oä |
| 29                | 50 br   | fl  | 9 år oy  |
| 30                | 50 br   | po  | 9 år oy  |
| 31                | 50 br   | fl  | 10 år    |
| 32                | 50 br   | po  | 10 år    |
| 33                | 100 br  | fl  | 11 år    |
| 34                | 100 br  | po  | 11 år    |
| 35                | 100 br  | fl  | 12 år oä |
| 36                | 100 br  | po  | 12 år oä |
| 37                | 50 ry   | fl  | 9 år oy  |
| 38                | 50 ry   | po  | 9 år oy  |
| PAUS minst 10 min |         |     |          |
| 39                | 4x50 me | fl  | 10 år oy |
| 40                | 4x50 me | po  | 10 år oy |
| 41                | 4x50 me | fl  | 11-12 år |
| 42                | 4x50 me | po  | 11-12 år |
| 43                | 4x50 me | fl  | 13 år oä |
| 44                | 4x50 me | po  | 13 år oä |
| 45                | 25 fj   | fl  | 9 år oy  |
| 46                | 25 fj   | po  | 9 år oy  |
| 47                | 25 fj   | fl  | 10 år    |
| 48                | 25 fj   | po  | 10 år    |
| 49                | 50 fj   | fl  | 11 år    |
| 50                | 50 fj   | po  | 11 år    |
| 51                | 100 fj  | fl  | 12 år oä |
| 52                | 100 fj  | po  | 12 år oä |

**Pass 3 Söndag FM**

|    |        |    |          |
|----|--------|----|----------|
| 53 | 100 fr | fl | 10 år    |
| 54 | 100 fr | po | 10 år    |
| 55 | 200 fr | fl | 11 år    |
| 56 | 200 fr | po | 11 år    |
| 57 | 400 fr | fl | 12 år oä |
| 58 | 400 fr | po | 12 år oä |
| 59 | 50 ry  | fl | 10 år    |
| 60 | 50 ry  | po | 10 år    |
| 61 | 100 ry | fl | 11 år    |
| 62 | 100 ry | po | 11 år    |
| 63 | 100 ry | fl | 12 år oä |
| 64 | 100 ry | po | 12 år oä |

## Vårsimiaden Län (25 m) genomförs 4/5 alt 5/5 länsvis:

Länsvis arrangör i Västervik, Alvesta, Nässjö respektive Motala.

Samma grenordning på alla platser. Tävligen 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](mailto: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 20 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.

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 8-9/6 i Linköping:**

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.

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

Arrangör ordnar en gemensam middag med underhållning för simiadensimmarna på lördag kväll. Anmälan till denna middag görs senast måndag 20 maj. Respektive förening beställer och betalar denna middag till arrangören av tävlingarna.

**Grenordning Vårsimiaden Final samt DM/JDM (50m)**

| <b>Pass 1</b> |          |                |          | <b>Pass 2</b> |          |                  |          |
|---------------|----------|----------------|----------|---------------|----------|------------------|----------|
| 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   |               |          |                  |          |
| <b>Pass 3</b> |          |                |          | <b>Pass 4</b> |          |                  |          |
| 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 8/6 i Växjö:**

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 8-9/6 i Linköping**  
**DM/JDM (25m) genomförs 5-6/10 i Kalmar**

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 tävlingspassets start.

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

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).

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

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

Arrangörsklubben ska betala ÖSSF 10 kronor per start i serviceavgift (gäller ej grenarna i Vårsimiaden Final).

**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   |        |          |                  |          |

| <b>Pass 3</b> |         |                |          | <b>Pass 4</b> |         |                  |          |
|---------------|---------|----------------|----------|---------------|---------|------------------|----------|
| 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)

| <b>Pass 1</b> |          |        |        | <b>Pass 2</b> |          |        |        |
|---------------|----------|--------|--------|---------------|----------|--------|--------|
| 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 |
| <b>Pass 3</b> |          |        |        | <b>Pass 4</b> |          |        |        |
| 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              |
| <b>50m fr</b>     | 00:29,99 | 00:30,96                | 00:27,17         | 00:27,38 | 00:28,46 | 00:24,28         |
| <b>100m fr</b>    | 01:05,01 | 01:06,81                | 00:58,91         | 00:59,63 | 01:01,82 | 00:52,85         |
| <b>200m fr</b>    | 02:20,98 | 02:25,50                | 02:07,73         | 02:11,30 | 02:16,90 | 01:56,37         |
| <b>400m fr</b>    | 05:01,60 | 05:09,99                | 05:47,75 (500y)  | 04:43,69 | 04:53,84 | 05:19,98 (500y)  |
| <b>800m fr</b>    | 10:26,04 | 10:49,96                | 11:55,57 (1000y) | 10:02,78 | 10:24,27 | 11:14,76 (1000y) |
| <b>1500m fr</b>   | 20:11,28 | 20:53,46                | 20:15,10 (1650y) | 19:09,20 | 20:03,84 | 18:58,83 (1650y) |
| <b>50m br</b>     | 00:37,96 | 00:39,17                | 00:34,55         | 00:34,63 | 00:35,87 | 00:30,68         |
| <b>100m br</b>    | 01:22,02 | 01:25,60                | 01:14,79         | 01:15,53 | 01:18,77 | 01:06,95         |
| <b>200m br</b>    | 02:57,94 | 03:06,93                | 02:42,99         | 02:45,45 | 02:53,58 | 02:26,64         |
| <b>50m ry</b>     | 00:34,03 | 00:35,61                | 00:31,17         | 00:31,48 | 00:33,34 | 00:28,20         |
| <b>100m ry</b>    | 01:12,80 | 01:16,20                | 01:06,68         | 01:07,26 | 01:11,61 | 01:00,20         |
| <b>200m ry</b>    | 02:38,93 | 02:45,82                | 02:25,57         | 02:28,20 | 02:37,91 | 02:12,80         |
| <b>50m fj</b>     | 00:32,37 | 00:32,94                | 00:29,64         | 00:29,82 | 00:30,36 | 00:26,43         |
| <b>100m fj</b>    | 01:11,97 | 01:13,95                | 01:05,69         | 01:05,76 | 01:08,03 | 00:58,35         |
| <b>200m fj</b>    | 02:41,62 | 02:47,75                | 02:28,04         | 02:29,72 | 02:36,37 | 02:11,23         |
| <b>100m me</b>    | 01:14,51 | -                       | 01:06,93         | 01:08,62 | -        | 01:00,74         |
| <b>200m me</b>    | 02:40,27 | 02:45,96                | 02:26,35         | 02:28,64 | 02:35,61 | 02:11,74         |
| <b>400 m me</b>   | 05:42,91 | 05:57,54                | 05:14,11         | 05:23,12 | 05:39,56 | 04:46,38         |
| <b>4x50m fr</b>   | 02:04,19 | 02:08,06                | -                | 01:53,32 | 01:57,63 | -                |
| <b>4x100m fr</b>  | 04:32,36 | 04:39,57                | -                | 04:07,77 | 04:17,59 | -                |
| <b>4x200m fr</b>  | 10:00,40 | 10:18,45                | -                | 09:19,90 | 09:36,25 | -                |
| <b>4x50m me</b>   | 02:17,70 | 02:22,03                | -                | 02:06,27 | 02:11,04 | -                |
| <b>4x100m me</b>  | 05:03,57 | 05:14,31                | -                | 04:38,10 | 04:48,52 | -                |
|                   |          |                         |                  |          |          |                  |
| <b>Kvalperiod</b> | 50m      | 2018-01-01 - 2019-05-26 |                  |          |          |                  |
|                   | 25m      | 2018-01-01 - 2019-09-22 |                  |          |          |                  |

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

Herrarnas kvaltider utgår från 15% över JSM A-kval

## Sum-Sim Regionsfinal (25m) genomförs 9-10/11 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

| <b>Lördag</b>       |                    |         |           | <b>Söndag</b>       |                    |         |           |
|---------------------|--------------------|---------|-----------|---------------------|--------------------|---------|-----------|
| <b>Gren</b>         | <b>Pass 1 9.00</b> |         |           | <b>Gren</b>         | <b>Pass 3 9.00</b> |         |           |
| 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 |
| <b>Pass 2 16.00</b> |                    |         |           | <b>Pass 4 16.00</b> |                    |         |           |
| 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) 26-27 januari i Motala (arrangör 1) och Växjö (arrangör 2)

UGP 3 (50m) 9-10 mars i Jönköping

UGP 1 (2019/2020) (25m) 12-13 oktober i Linköping (arrangör 3) Oskarshamn (arrangör 4)

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

**Östsvenska 2:** Alvesta SS, Anderstorps SS, Emmaboda SS, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Hulstfreds 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

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

**Östsvenska 4:** Alvesta SS, Anderstorps SS, Emmaboda SS, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Hulstfreds SS, Hvetlanda SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SK, SK Blåkulla, Smålandsstenars SS, Västerviks 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 2/3 i Värnamo

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.  
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.

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.

Tävlingsbidrag utgår med 25 000 kr från distriktet till arrangören. 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     | 2019      | 2020      | 2021         | 2022         |
|---------------------|-----------|-----------|--------------|--------------|
| <b>Länstrofén</b>   | Jönköping | Kronoberg | Östergötland | Kalmar       |
| <b>DM/JDM, 25 m</b> | Kalmar    | Jönköping | Kronoberg    | Östergötland |
| <b>DM/JDM, 50 m</b> | Linköping | Ljungby   | Norrköping   | Jönköping    |



## Kategoriindelning

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 eftersträvas 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. Varje enskild simmare kan endast tillhöra en kategori (den högsta).

### Kategori 1

Läger i Europa v 21/22 (ca 8-11 övernattningar)

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.

Kvalperioden är 2018-01-01 – 2019-02-03

### Kategori 2

Läger i Europa v 21/22 (ca 8-11 övernattningar)

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.

Kvalperioden är 2018-01-01 – 2019-02-03

### Kategori 3

Läger i södra Sverige (50 m) fredag - söndag v. 20. För simmare som är 13-17 år.

Uttagningskriterier: Individuellt kvalificerad till Sum-Sim 2019 (50m). Därefter kompletterar simkommittén med upp till 40 simmare där det tas hänsyn till varje simmares bästa Sum-Sim distans i FINAs poängtabell kopplat till den tyska ålderstabellen.

Kvalperioden är 2018-01-01 – 2019-03-10.

### Kategori 4

För simmare som främst är 13 år och yngre

Östsvenska Simförbundet kan bidra med 8 000 kronor till respektive län vid någon form av träningsdag/aktivitet inför länstrofén. Träningsdagen/aktiviteten ska pågå under minst 6 timmar. Östsvenska Simförbundet kan även bidra med 10 000 kronor till respektive län för ett läger (minst en övernattning). För att få bidrag till dessa aktiviteter ska alla länets föreningar bjudits in samt minst tre föreningar deltagit.

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 2019 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.

31/5-2/6 Öppet vatten-läger Värnamo

## D. Utbildningskommittén

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

### Utbildningskalender 2019

|            |  |                |
|------------|--|----------------|
| 17 mars    | Årsmöte  | Nässjö         |
| 5-6 juni   | Planeringskonferens                            | Vrigstad       |
| 13-14 sep  | Höstmöte                                       | Jönköping      |
| SA         |  |                |
| 12-13 jan  | SA Blå   | ort ej bestämd |
| 12-13 jan  | rek Simidrottsledare BAS                       |                |
| 16-17 mars | SA-helg, nya upplägget                         | Växjö          |
| 6 april    | Unga ledare konstsimm*/ÖSSFs teknikutbildning  | Växjö          |
| 18-19 maj  | SA-helg, nya upplägget                         | Linköping      |
| 31/8-1/9   | rek Simidrottsledare BAS                       |                |
| 26 oktober | Unga ledare vattenpolo*/ÖSSFs teknikutbildning | Linköping      |
| 16-17 nov  | SA-helg, nya upplägget                         | Jönköping      |

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

### SI

Förslag om att göra ett uppdrag att anordna SI utomlands. Undersöka om bidragsmöjligheten kvarstår. Kan ansökan ske om Idrottslyftet? Förslag på tidpunkt; påsklovet.

### Funktionärsutbildningar

|      |                                |                           |
|------|--------------------------------|---------------------------|
| vår  | Tävlingsfunktionärsutbildning  | Länsviss                  |
| vår  | Distriktsfunktionärsutbildning | 2 platser inom distriktet |
| höst | Tävlingsfunktionärsutbildning  | Länsviss                  |

Datum ej satta.

En utbildning för tävlingssekreteriat/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, Jonas Carlsson  
 E: 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 2019

#### Intäkter

|                         |                       |
|-------------------------|-----------------------|
| Bidrag, SSF             | 100 000               |
| Bidrag, Smålands IF     | 125 000               |
| Bidrag Östergötlands IF | 80 000                |
| Medlemsavgifter         | 115 000               |
| Kursavgifter            | 195 000               |
| Serviceavgifter DM/JDM  | 16 000                |
| Fondering 2018          | 60 000                |
|                         | <b><u>631 000</u></b> |

#### Utgifter

|                       |                       |
|-----------------------|-----------------------|
| Styrelsen             | -50 000               |
| Kansli/Administration | -20 000               |
| Konsulent             | -50 000               |
| Simkommittén          | -300 000              |
| Medaljer              | -16 000               |
| Utbildningsstipendier | -6 000                |
| Utbildning            | -165 000              |
| Övriga idrotter       | -24 000               |
| Fondering             |                       |
|                       | <b><u>631 000</u></b> |

Beräknat resultat **0**

**Simkommitténs förslag till budget**

Förslag budget 2019

|                         |         |
|-------------------------|---------|
| Kostnader               |         |
| Övrigt kategori 1 och 2 | 170 000 |
| Kategoriläger 3         | 30 000  |
| Kategoriläger 4         | 40 000  |
| Länstrofén, arr bidrag  | 25 000  |
| Länslägerbidrag, läger  | 32 000  |
| Underskott              | 297 000 |

**Budget utbildning**

Intäkter

Kursavgifter

Utgifter

Kurskostnader inkl lärararvoden

Utbildarutbildning

Regelsymposium

Funktionärsutbildningar

Simlärarfortbildningsdag

Mastershelg

Kommittékostnader