

Östsvenska Simförbundets

Höstmöteshandlingar

för

Verksamhetsåret 2022

Uppdaterad
2022-01-12

Anpassning efter Svenska Simförbundets inriktningsbeslut för tävlingsverksamheten 12 år och yngre.

Förändrade tävlingar i detta dokument:
Länstrofén (s.12) och Östsvenska Cupen (s.6).

Simiaden är i nuläget oförändrad i väntan på riktlinjer från centralt håll.



Östsvenska Simförbundet föreslår föreningarna i distriktet följande:

A. Simkommittén

- 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 anmälningssdag 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 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 tidtagningstrustning 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. Resultat för barn 12 år och yngre skall enbart redovisas i bokstavsordning.
- Arrangörer ska sträva efter att alla tävlingspass ska vara maximalt tre timmar långa.
- Tävlingarna Länstrofén, DM/JDM 25m samt UDM/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 | 13 år och äldre | 13 år och äldre |
| JSM/JDM | 13-19 år | 13-19 år |
| UDM | 13-16 år | |
| Sum-Sim | 16 år 15 år 13-14 år | 15-16 år 13-14 år |
| Vår & Höstsimiaden | 12 år 11 år 10 år och yngre | 11-12 år 10 år och yngre |
| Östsvenska Cupen | 13 år och äldre 12 år och yngre | |
| Ungdoms-GP | 17 år 16 år 15 år 14 år 13 år | |

Vid Ungdoms GP uppmuntras varje arrangör att arrangera en "egen tävling" för 12 år oy samt 18 år oä. Tänk dock på att tävlingspassen inte bör överskrida tre timmar.

Höstsimiaden 2022 genomförs 3-4 december i Linköping, Östsvenska 1. Nässjö, Östsvenska 2. Växjö, Östsvenska 3.

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

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

Östsvenska 3: 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 10 år oy, 11 år, 12 år.

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.

Vid respektive deltävling bör arrangören söka sanktion till en "egen tävling" kallad "Extralopp" för 13 år och äldre. Simmarna kan anmälas i ordinarie Simiadengrenar. 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 Simiadenåldrar från den ena och övriga från den andra.

Grenordning Höstsimiaden

| Pass 1 Lördag FM | | | | Pass 2 Lördag EM | | | | Pass 3 Söndag FM | | | |
|-------------------|----------|-----|----------|-------------------|----------|-----|----------|------------------|--------|----|----------|
| 1 | 4x50 me | mix | 10 år oy | 19 | 4x50 fr | mix | 10 år oy | 37 | 50 fr | fl | 10 år oy |
| 2 | 4x100 me | mix | 11-12 år | 20 | 4x100 fr | mix | 11-12 år | 38 | 50 fr | po | 10 år oy |
| 3 | 100 me | fl | 10 år oy | 21 | 50 br | fl | 10 år oy | 39 | 50 fr | fl | 11 år |
| 4 | 100 me | po | 10 år oy | 22 | 50 br | po | 10 år oy | 40 | 50 fr | po | 11 år |
| 5 | 100 me | fl | 11 år | 23 | 50 br | fl | 11 år | 41 | 200 fr | fl | 12 år |
| 6 | 100 me | po | 11 år | 24 | 50 br | Po | 11 år | 42 | 200 fr | po | 12 år |
| 7 | 100 me | fl | 12 år oä | 25 | 100 br | fl | 12 år | 43 | 50 ry | fl | 10 år |
| 8 | 100 me | po | 12 år oä | 26 | 100 br | po | 12 år | 44 | 50 ry | po | 10 år |
| PAUS minst 10 min | | | | PAUS minst 10 min | | | | 45 | 50 ry | fl | 11 år |
| 9 | 4x50 fr | fl | 10 år oy | 27 | 4x50 me | fl | 10 år oy | 46 | 50 ry | po | 11 år |
| 10 | 4x50 fr | po | 10 år oy | 28 | 4x50 me | po | 10 år oy | 47 | 100 ry | fl | 12 år |
| 11 | 4x50 fr | fl | 11-12 år | 29 | 4x50 me | fl | 11-12 år | 48 | 100 ry | Po | 12 år |
| 12 | 4x50 fr | Po | 11-12 år | 30 | 4x50 me | fl | 11-12 år | | | | |
| 13 | 50 fr | fl | 10 år oy | 31 | 25 fj | fl | 10 år oy | | | | |
| 14 | 50 fr | po | 10 år oy | 32 | 25 fj | po | 10 år oy | | | | |
| 15 | 50 fr | fl | 11 år | 33 | 50 fj | fl | 11 år | | | | |
| 16 | 50 fr | po | 11 år | 34 | 50 fj | po | 11 år | | | | |
| 17 | 100 fr | fl | 12 år | 35 | 50 fj | fl | 12 år | | | | |
| 18 | 100 fr | po | 12 år | 36 | 50 fj | po | 12 år | | | | |

Vårsimiaden Län (25 m) genomförs 7/5 alt 8/5 länsvis:

Länsvis arrangör i **Oskarshamn, Ljungby, Nässjö** resp. **Motala**

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

Yngre simmare i äldre lag är tillåtet. 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.

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

Grenordning Vårsimiaden Län

| PASS 1 | | | | PASS 2 | | | |
|---------------|---------|----|---------------|---------------|---------|----|---------------|
| 1 | 4x100 m | fr | mix 11-12 år | 21 | 4x50 m | me | mix 10 år o y |
| 2 | 4x50 m | fr | mix 10 år o y | 22 | 4x100 m | me | mix 11-12 år |
| 3 | 100 m | me | fl 12 år | 23 | 50 m | fr | fl 10 år o y |
| 4 | 100 m | me | po 12 år | 24 | 50 m | fr | po 10 år o y |
| 5 | 50 m | br | fl 10 år o y | 25 | 50 m | fr | fl 11 år |
| 6 | 50 m | br | po 10 år o y | 26 | 50 m | fr | po 11 år |
| 7 | 50 m | br | fl 11 år | 27 | 100 m | fr | fl 12 år |
| 8 | 50 m | br | po 11 år | 28 | 100 m | fr | po 12 år |
| 9 | 200 m | fr | fl 12 år | 29 | 25 m | fj | fl 10 år o y |
| 10 | 200 m | fr | po 12 år | 30 | 25 m | fj | po 10 år o y |
| 11 | 100 m | me | fl 10 år o y | 31 | 50 m | fj | fl 11 år |
| 12 | 100 m | me | po 10 år o y | 32 | 50 m | fj | po 11 år |
| 13 | 100 m | me | fl 11 år | 33 | 100 m | br | fl 12 år |
| 14 | 100 m | me | po 11 år | 34 | 100 m | br | po 12 år |
| 15 | 100 m | ry | fl 12 år | 35 | 50 m | ry | fl 10 år o y |
| 16 | 100 m | ry | po 12 år | 36 | 50 m | ry | po 10 år o y |
| 17 | 4x50 m | me | fl 10 år o y | 37 | 50 m | ry | fl 11 år |
| 18 | 4x50 m | me | po 10 år o y | 38 | 50 m | ry | po 11 år |
| 19 | 4x50 m | me | fl 11-12 år | 39 | 50 m | fj | fl 12 år |
| 20 | 4x50 m | me | po 11-12 år | 40 | 50 m | fj | po 12 år |
| | | | | 41 | 4x50 m | fr | fl 11 år o y |
| | | | | 42 | 4x50 m | Fr | po 11 år o y |
| | | | | 43 | 4x50 m | fr | fl 11-12 år |
| | | | | 44 | 4x50 m | fr | po 11-12 år |

Östsvenska Cupen (25 m) genomförs 4/6 i Kalmar

Deltagandet får inte begränsas. DM-kvalade simmare får inte delta.

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

Simmarna tävlar enbart mot sina egna tider och kan simma till sig brons-, silver- eller guldmedaljer. Har man anmälningstid som är bättre än guldtiden på någon distans så får man bara anmälas till nästa, är anmälningstiden bättre än guldtiden på 100m distans så får man inte anmälas till det simsättet.

När man klarat guldtiden på någon distans så går man vidare till nästa.

Resultatlistor redovisas enbart i bokstavsordning så att simmare inte rankas mot varandra.

Grenordning Östsvenska Cupen

| | | | Guld | Silver | Brons |
|----|----------------------|-------|--------|--------|--------|
| 1 | 4x 50 fr mixed | öppen | | | |
| | | | | | |
| 2 | 25 ry mixed | öppen | 33,0 | 29,0 | 24,0 |
| 3 | 50 ry mixed | öppen | 46,0 | 41,5 | 37,0 |
| 4 | 100 ry mixed | öppen | 1,28 | 1,24 | 1.20,0 |
| | Prisutdelning / paus | | | | |
| 5 | 25 br mixed | öppen | 36,0 | 31,0 | 26,0 |
| 6 | 50 br mixed | öppen | 50,0 | 46,0 | 42,0 |
| 7 | 100 br mixed | öppen | 1.39,0 | 1.34,0 | 1.30,0 |
| | prisutdelning (paus) | | | | |
| 8 | 4x 50 ben mixed | öppen | | | |
| | Prisutdelning / paus | | | | |
| 9 | 25 fr mixed | öppen | 30,0 | 26,0 | 22,0 |
| 10 | 50 fr mixed | öppen | 41,0 | 37,0 | 33,0 |
| 11 | 100 fr mixed | öppen | 1.19,0 | 1.15,0 | 1.11,0 |
| | Prisutdelning / paus | | | | |
| 12 | 25 fj mixed | öppen | 31,0 | 27,0 | 23,0 |
| 13 | 50 fj mixed | öppen | 43,0 | 39 | 35,0 |
| 14 | 100 fj mixed | öppen | 1.27,0 | 1.23,0 | 1.19,0 |
| | prisutdelning (paus) | | | | |
| 15 | 100 me mixed | öppna | 1.29,0 | 1.25,0 | 1.21,0 |
| | prisutdelning (paus) | | | | |
| 16 | 4x 50 me mixed | öppen | | | |

DM/JDM/UDM 2022 (50m) genomförs 4-5/6 i Jönköping DM/JDM 2022 (25m) genomförs 22-23/10 i Linköping

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

Seedning görs efter anmälningstider enligt simförbundets seedningsregler. Dock skall samtliga grenar på långbane – DM inledas med heat av UDM-simmare

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. Till UDM kommer det tillsvidare inte att krävas några kvaltider utan alla anmälda kommer att få simma.

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 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. Dessa medaljer beställs och betalas av arrangörsföreningen.

I UDM-, Masters- och Paragrenar utdelas Östsvenska Simförbundets medalj till placeringarna 1-3 Parasimmare har alltid rätt att delta utom tävlan i ordinarie grenar. Dessa medaljer beställs via Jönköpings Simsällskap

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

Östsvenska simförbundets förbundsfunctionär Pia Yman finns tillgänglig som tävlingsledare under en dag vid våra distriktsmästerskap i 25 och 50 m bassäng. Respektive arrangör kontaktar Pia och resekostnaderna bekostas av förbundet.

Grenordning UDM/DM/JDM (50m)

| Pass 1 | | | | Pass 2 | | | |
|--------|----------|--------|------------|--------|----------|--------|------------|
| 1 | 200fr | damer | UDM/DM/JDM | 12 | 200fr | herrar | UDM/DM/JDM |
| 2 | 400me | herrar | UDM/DM/JDM | 13 | 400me | damer | UDM/DM/JDM |
| 3 | 100ry | damer | UDM/DM/JDM | 14 | 100ry | herrar | UDM/DM/JDM |
| 4 | 100fr | herrar | UDM/DM/JDM | 15 | 100fr | damer | UDM/DM/JDM |
| 5 | 50br | damer | UDM/DM/JDM | 16 | 50br | herrar | UDM/DM/JDM |
| 6 | 100br | herrar | UDM/DM/JDM | 17 | 100br | damer | UDM/DM/JDM |
| 7 | 200fj | damer | UDM/DM/JDM | 18 | 200fj | herrar | UDM/DM/JDM |
| 8 | 50ry | herrar | UDM/DM/JDM | 19 | 50ry | damer | UDM/DM/JDM |
| 9 | 4x100me | damer | DM | 20 | 4x100me | herrar | DM |
| 10 | 4x200 fr | herrar | DM | 21 | 4x200 fr | damer | DM |
| 11 | 1500fr | damer | UDM/DM/JDM | 22 | 1500fr | herrar | UDM/DM/JDM |
| Pass 3 | | | | Pass 4 | | | |
| 23 | 4x100fr | herrar | DM | 32 | 4x100fr | damer | DM |
| 24 | 400fr | damer | UDM/DM/JDM | 33 | 400fr | herrar | UDM/DM/JDM |

| Östsvenska Simförbundet | | | | Höstmöteshandlingar 2021 | | | |
|-------------------------|-------|--------|------------|--------------------------|-------|--------|------------|
| 25 | 200ry | herrar | UDM/DM/JDM | 34 | 200ry | damer | UDM/DM/JDM |
| 26 | 200br | damer | UDM/DM/JDM | 35 | 200br | herrar | UDM/DM/JDM |
| 27 | 50fj | herrar | UDM/DM/JDM | 36 | 50fj | damer | UDM/DM/JDM |
| 28 | 50fr | damer | UDM/DM/JDM | 37 | 50fr | herrar | UDM/DM/JDM |
| 29 | 200me | herrar | UDM/DM/JDM | 38 | 200me | damer | UDM/DM/JDM |
| 30 | 100fj | damer | UDM/DM/JDM | 39 | 100fj | herrar | UDM/DM/JDM |
| 31 | 800fr | herrar | UDM/DM/JDM | 40 | 800fr | damer | UDM/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 UDM/ 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 | 2021-01-01 – 2022-05-24 | | | | |
| | 25m | 2021-01-01 – 2022-10-11 | | | | |

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

För åldrarna 13-14 år, 15 år, 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

Pass 1 kl. 09:00

| | | | |
|-----|-------|----|---------|
| 1. | 200 | me | P 16 |
| 2. | 200 | fj | F 16 |
| 3. | 100 | ry | P 13-14 |
| 4. | 100 | fr | F 13-14 |
| 5. | 200 | fr | P 15 |
| 6. | 200 | fr | F 15 |
| 7. | 50 | fj | P 16 |
| 8. | 50 | br | F 16 |
| 9. | 200 | br | P 13-14 |
| 10. | 200 | ry | F 13-14 |
| 11. | 1500 | fr | P 16 |
| 12. | 200 | fr | F 16 |
| 13. | 100 | fj | P 15 |
| 14. | 100 | fj | F 15 |
| 15. | 200 | br | P 16 |
| 16. | 100 | ry | F 16 |
| 17. | 400 | fr | P 13-14 |
| 18. | 200 | me | F 13-14 |
| 19. | 4x100 | me | P 15-16 |
| 20. | 4x100 | fr | F 15-16 |

Pass 2 kl. 16:00

| | | | |
|-----|-------|----|---------|
| 21. | 200 | me | F 16 |
| 22. | 200 | fj | P 16 |
| 23. | 100 | ry | F 15 |
| 24. | 100 | ry | P 15 |
| 25. | 50 | fj | F 16 |
| 26. | 50 | br | P 16 |
| 27. | 200 | fr | F 13-14 |
| 28. | 200 | ry | P 13-14 |
| 29. | 1500 | fr | F 16 |
| 30. | 200 | fr | P 16 |
| 31. | 400 | me | F 15 |
| 32. | 400 | me | P 15 |
| 33. | 100 | fj | F 13-14 |
| 34. | 100 | br | P 13-14 |
| 35. | 200 | br | F 16 |
| 36. | 100 | ry | P 16 |
| 37. | 100 | br | F 15 |
| 38. | 100 | fr | P 15 |
| 39. | 4x100 | fr | F 13-14 |
| 40. | 4x100 | me | P 13-14 |

Söndag

Pass 3 kl. 09:00

| | | | |
|-----|-------|----|---------|
| 41. | 400 | fr | P 16 |
| 42. | 100 | fr | F 16 |
| 43. | 200 | ry | P 15 |
| 44. | 200 | fj | F 15 |
| 45. | 50 | fr | P 16 |
| 46. | 50 | ry | F 16 |
| 47. | 200 | fr | P 13-14 |
| 48. | 200 | br | F 13-14 |
| 49. | 200 | ry | P 16 |
| 50. | 100 | br | F 16 |
| 51. | 200 | br | P 15 |
| 52. | 800 | fr | F 15 |
| 53. | 100 | fj | P 16 |
| 54. | 400 | me | F 16 |
| 55. | 200 | me | P 13-14 |
| 56. | 400 | fr | F 13-14 |
| 57. | 4x100 | fr | P 15-16 |
| 58. | 4x100 | me | F 15-16 |

Pass 4 kl. 16:00

| | | | |
|-----|-------|----|---------|
| 59. | 400 | fr | F 16 |
| 60. | 100 | fr | P 16 |
| 61. | 200 | ry | F 15 |
| 62. | 200 | fj | P 15 |
| 63. | 100 | ry | F 13-14 |
| 64. | 100 | fr | P 13-14 |
| 65. | 50 | fr | F 16 |
| 66. | 100 | br | P 16 |
| 67. | 200 | br | F 15 |
| 68. | 800 | fr | P 15 |
| 69. | 100 | br | F 13-14 |
| 70. | 100 | fj | P 13-14 |
| 71. | 200 | ry | F 16 |
| 72. | 50 | ry | P 16 |
| 73. | 100 | fr | F 15 |
| 74. | 100 | br | P 15 |
| 75. | 100 | fj | F 16 |
| 76. | 400 | me | P 16 |
| 77. | 4x100 | me | F 13-14 |
| 78. | 4x100 | fr | P 13-14 |

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

UGP 1 (25m) 29-30 januari i Motala (arrangör 1) och Västervik (arrangör 2)

UGP 2 (50m) 12-13 mars i Jönköping

UGP 3 (25m) 15-16 oktober i Värnamo (arrangör 3) Kalmar (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, Hulstfreds SS, Hvetlanda SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SK, 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, Hulstfreds SS, Hvetlanda SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SK, 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.

Åldersindelning A: 17 år B:16 år C:15 år D:14 år E: 13 år

Vid respektive deltävling bör arrangören söka sanktion till en "egen tävling" kallad "Extralopp" för 12 år oy samt 18 år oä. 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 skall erhålla medalj.

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

| | | |
|----|-----------|--------|
| 1. | 200m fr | damer |
| 2. | 100m fj | herrar |
| 3. | 100m br | damer |
| 4. | 200m br | herrar |
| 5. | 400m me | damer |
| 6. | 1500m fr* | herrar |
| 7. | 800m fr* | herrar |

Pass 2

| | | |
|-----|---------|--------|
| 8. | 200m fj | damer |
| 9. | 200m me | herrar |
| 10. | 400m fr | damer |
| 11. | 100m ry | herrar |
| 12. | 200m ry | damer |
| 13. | 100m fr | herrar |

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

Pass 3

| | | |
|-----|-----------|--------|
| 14. | 200m fr | herrar |
| 15. | 100m fj | damer |
| 16. | 100m br | herrar |
| 17. | 200m br | damer |
| 18. | 400m me | herrar |
| 19. | 1500m fr* | damer |
| 20. | 800m fr* | damer |

Pass 4

| | | |
|-----|---------|--------|
| 21. | 200m fj | herrar |
| 22. | 200m me | damer |
| 23. | 400m fr | herrar |
| 24. | 100m ry | damer |
| 25. | 200m ry | herrar |
| 26. | 100m fr | 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 5 mars i Kalmar

Tävlingen är en lagtävling mellan länen i två delar. Del 1 poäng enl. placering. Del 2 antal personliga rekord.

Tävlingen avser åldrarna 13, 14 år.

Varje län har rätt att delta med tre representanter/gren.

Tävlingen simmas i tre heat/gren de högst rankade i heat 3.

Länen har fasta banor och lagen seedas utifrån föregående års poängplacering.

Varje simmare får delta max i fyra individuella grenar.

I bensparkslagkamp är det valfritt samsättsbenspark, man startar och växlar i vattnet.

På fj-kick utan platta är det start från startpall. Man får göra uv-kick hela 25m om man vill och kan. Det är även tillåtet att kicka på rygg.

I lagkapperna får varje län ställa upp med 2 lag.

Lagen ska bestå av 2 pojkar & 2 flickor.

Poäng individuellt räknas enligt följande 12-10-8-7-6-5-4-3-2-1.

Poäng lagkamp 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 bidrar med 8 000 kronor, till respektive läns arrangerande förening, vid någon form av gemensam aktivitet inför länstrofén. Aktiviteten ska pågå under minst 6 timmar. Då aktiviteten pågår minst 24 timmar (övernattning) blir bidraget 15000 kronor.

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

| | | | |
|-----|-------------------|----|----|
| 1. | 4x50 me mix | | |
| 2. | 100 fj | fl | 14 |
| 3. | 100 fj | po | 14 |
| 4. | 100 fj | fl | 13 |
| 5. | 100 fj | po | 13 |
| 6. | 100 ry | fl | 14 |
| 7. | 100 ry | po | 14 |
| 8. | 100 ry | fl | 13 |
| 9. | 100 ry | po | 13 |
| 10. | 4x50 benspark mix | | |

PAUS 10 min.

| | | | |
|-----|------------------------|----|----|
| 11. | 100 br | fl | 14 |
| 12. | 100 br | po | 14 |
| 13. | 100 br | fl | 13 |
| 14. | 100 br | po | 13 |
| 15. | 25 fj-kick utan platta | fl | 14 |
| 16. | 25 fj-kick utan platta | po | 14 |
| 17. | 25 fj-kick utan platta | fl | 13 |
| 18. | 25 fj-kick utan platta | po | 13 |
| 19. | 100 fr | fl | 14 |
| 20. | 100 fr | po | 14 |
| 21. | 100 fr | fl | 13 |
| 22. | 100 fr | po | 13 |
| 23. | 4x50 fr 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.

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

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 | 2022 | 2023 | 2024 | 2025 |
|-------------------------|--------------|-----------|-----------|--------------|
| Länstrofén | Kalmar | Jönköping | Kronoberg | Östergötland |
| DM/JDM, 25 m | Östergötland | Kalmar | Jönköping | Kronoberg |
| DM/JDM/UDM, 50 m | Jönköping | Linköping | Ljungby | Norrköping |

Kategoriläger

Utlandsläger (ca 10 dagar) för kategori 1 och 2 genomförs 2022.

Kategori 3 läger (ca 5 dagar) genomförs i Norden 2022.

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 aktuell FINA poängtabell vid kvalperiodens utgång. Resultaten måste finnas i Tempus Statistik. Vid aktiviteter under samma period kan varje enskild simmare endast tillhöra en kategori (den högsta).

Kategoriindelning

Kategori 1 (Seniorelit)

Kvalgräns är 725 FINA poäng oavsett ålder eller 700 FINA poäng för de som är 20 år och äldre. Kompletteras upp till totalt 25 simmare enligt FINA poäng oavsett ålder. Arrangeras under v. 21/22.

Kategori 2 (Juniorelit, 19 år och yngre)

Kvalgräns är 670 FINA poäng oavsett ålder eller 625 FINA poäng för de som är 19 år och yngre. Kompletteras upp till totalt 35 simmare enligt FINA poäng oavsett ålder. Arrangeras under v. 21/22.

Kategori 3 (Sum-Sim, 13-16 år)

Simkommittén arrangerar ett läger för 13 åringar, ett läger för 14 åringar och ett läger för 15-16 åringar. Lägret genomförs under v 19.

Kvalperioden är 2021-01-01 till 2022-03-14

Uttagningskriterier: Individuellt kvalificerad till Sum-Sim Riks (25m) 2020 eller Individuellt kvalificerad för Sum-Sim 2021 (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, 12 år och yngre)

Östsvenska Simförbundet kan bidra med 10 000 kronor (minst en övernattnings) eller 6 000 kr (utan övernattnings) 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 2022 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. Östsvenska Cupen i Open Water kommer arrangeras under 2022.

D. Utbildningskommittén

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

Utbildningskalender 2022

| | | |
|---------------|-----------------------|------------|
| 18-19 mars | Årsmöte och konferens | Jönköping |
| 20-21 maj | Planeringskonferens | Ej bestämt |
| 2-3 september | Höstmöte | Alvesta |

Simidrottsledare (SIL)

v 3 simidrottsledare 7-13 år
hösten simidrottsledare 7-13 år

Simskoleinstruktör

v 37 simskoleinstruktör

Unga ledare

18-19 mars Under årsmöte och konferens Jönköping

Funktionärsutbildningar

| | | |
|---------------|--------------------------------|---------------------------|
| 18/1 och 25/1 | Tävlingsfunktionärsutbildning | Digitalt |
| vår | Distriktsfunktionärsutbildning | 2 platser inom distriktet |
| höst | Tävlingsfunktionärsutbildning | Länsviss |

Övriga 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 Pia Yman.

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: Roland Fredriksson, Kjell Brolin

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

E. Funktionärer

Under inflytande av Coronapanemin testade vi i Östsvenska simförbundet att genomföra en digital tävlingsfunktionärsutbildning i våras med framgång.

Vi har i vårt distrikt en kunnig förbundsfunctionär, Pia Yman, från Växjö. Vid två tillfällen om två timmar vardera fick ett 30 tal intresserade sin teoretiska utbildning av Pia. Kompletterat med en timmas praktisk utbildning på hemmaplan och sedvanlig praktik är de nu redo att börja tjänstgöra som tävlingsfunktionärer.

Deltagarna i premiäromgången var odelat positivt. Inte minst att man "träffade" människor från andra föreningar och hade möjlighet att diskutera med andra utanför sin egen sfär utan att behöva lägga tid på resor.

Vi planerar att fortsätta med satsningen under 2022 även om möjligheten att ordna utbildningar med en godkänd funktionärsutbildare på hemmaplan kvarstår även framåt. Från Östsvenskas sida rekommenderar vi verkligen föreningarna att ta del av de utbildningar vi kommer att erbjuda på området.

Tävlingsfunktionärsutbildningar kan även genomföras länsvis genom att man som förening kontaktar en godkänd utbildare och genomför utbildning som enskild förening eller tillsammans med andra.

Anvisningar gällande funktionärsutbildningar som ordnas av förening/föreningar

1. Förening som anordnar en funktionärsutbildning på uppdrag av Östsvenska Simförbundet (tävlingsfunktionär alt. distriktsfunktionär) meddelar detta till distriktet genom att maila inbjudan eller underlag för utbildningen till ostsvenska@svensksimidrott.se.

2. Inbjudan och anmälningsformulär läggs då ut på www.össf.se under rubriken Utbildning och Funktionärsutbildning samt ev. som ett nyhetsinlägg om klubben godkänner det.

3. Innan utbildningen skickar ÖSSF ut en deltagarlista till kursledaren. Den ska skrivas på av varje deltagare för att ÖSSF ska kunna få bidrag för utbildningen.

4. Efter den teoretiska utbildningen skickar respektive arrangör/kursledare samma lista via mail till ostsvenska@svensksimidrott.se. Listan ska innehålla deltagarnas namn, förening och personnummer och underskrift av respektive.

5. Efter fullgjord praktik ska föreningens funktionärsansvarige bekräfta att respektive deltagare fullgjort sin praktik genom att maila deltagarens namn, förening och personnummer till ostsvenska@svensksimidrott.se. Därefter är deltagaren godkänd och funktionärskort skickas till föreningen. [Detta intyg kan användas vid praktik hos annan förening.](#)

G. Ekonomi**Förslag budget 2022****Intäkter**

| | |
|---------------------------------|---------|
| SDF bidrag, SSF | 100 000 |
| SDF bidrag, Smålands IF | 170 000 |
| SDF bidrag, Östergötlands IF | 100 000 |
| Medlemsavgifter | 115 000 |
| Kursavgifter | 250 000 |
| Simkommittén | 675 000 |
| Övriga intäkter | 0 |

Summa intäkter **1 410 000****Kostnader**

| | |
|-----------------------|------------|
| Styrelsen | -140 000 |
| Kansli/administration | -20 000 |
| Konsulent | -10 000 |
| Simkommittén | -1 252 000 |
| Utbildningsstipendier | -6 000 |
| Utbildning | -225 000 |
| Övriga idrotter | -32 000 |

Summa kostnader **-1 685 000**

Beräknat resultat **-275 000**

Förslag

Simkommittén**Kategori 1**

| | |
|-----------|-------------|
| Intäkter | 180 000,00 |
| Kostnader | -243 600,00 |
| Arvode | -20 000,00 |
| Netto | -83 600,00 |

Kategori 2

| | |
|-----------|-------------|
| Intäkter | 225 000,00 |
| Kostnader | -304 500,00 |
| Arvode | -25 000,00 |
| Netto | -104 500,00 |

Kategori 3

| | |
|-----------|-------------|
| Intäkter | 270 000,00 |
| Kostnader | -506 800,00 |
| Arvode | -27 000,00 |
| Netto | -263 800,00 |

Kategori 4

| | |
|-----------|------------|
| Kostnader | -40 000,00 |
|-----------|------------|

Länstrofén

| | |
|------------------------|------------|
| Arr bidrag Länstrofén | -25 000,00 |
| Länslägerbidrag, läger | -60 000,00 |
| Övrigt | -100,00 |

| | |
|------------------|----------------------|
| Intäkter | 675 000,00 |
| Kostnader | -1 252 000,00 |
| Netto | -577 000,00 |

Kategori 1

| | | | | |
|--------|-------|------------|---------|-------------|
| Europa | 24,00 | -10 000,00 | | -240 000,00 |
| Ledare | 4,00 | 10,00 | -500,00 | -20 000,00 |

| | | | | |
|---------|-------|---------|--|-----------|
| T-shirt | 24,00 | -150,00 | | -3 600,00 |
|---------|-------|---------|--|-----------|

| | | | | |
|--------|-------------|-----------|------------|-------------|
| | -263 600,00 | 20,00 | -13 180,00 | -263 600,00 |
| Intäkt | 20,00 | 9 000,00 | | 180 000,00 |
| Summa | | -4 180,00 | | |

Kategori 2

| | | | | |
|--------|-------|------------|---------|-------------|
| Europa | 30,00 | -10 000,00 | | -300 000,00 |
| Ledare | 5,00 | 10,00 | -500,00 | -25 000,00 |

| | | | | |
|---------|-------|---------|--|-----------|
| T-shirt | 30,00 | -150,00 | | -4 500,00 |
|---------|-------|---------|--|-----------|

| | | | | |
|--------|-------------|-----------|------------|-------------|
| | -329 500,00 | 25,00 | -13 180,00 | -329 500,00 |
| Intäkt | 25,00 | 9 000,00 | | 225 000,00 |
| Summa | | -4 180,00 | | |

Kategori 3

| | | | | |
|---------|--------|-----------|---------|-------------|
| Danmark | 100,00 | -4 350,00 | | -435 000,00 |
| Ledare | 9,00 | 6,00 | -500,00 | -27 000,00 |

Jkpg

| | | | | |
|---------|--------|------------|--|-------------|
| T-shirt | 100,00 | -150,00 | | -15 000,00 |
| Stugor | 27,00 | -1 100,00 | | -29 700,00 |
| Frukost | 100,00 | -35,00 | | -3 500,00 |
| Träning | 90,00 | -40,00 | | -3 600,00 |
| Buss | 2,00 | -10 000,00 | | -20 000,00 |
| | | | | -533 800,00 |

| | | | | |
|--------|-------------|-----------|-----------|------------|
| | -533 800,00 | 90,00 | -5 931,11 | |
| Intäkt | 90,00 | 3 000,00 | | 270 000,00 |
| Summa | | -2 931,11 | | |