

# SVERIGE SIMMAR (och tränar) 2.0

Under våren och sommaren 2020 genomförde vi första omgången av Sverige Simmar. Sverige har återigen stannat av och simningen tappat viktiga tävlingar. Vi behöver återigen stimulera våra aktiva till att göra den träning som krävs och ändå ha något att se fram emot.

Nu är det dags för Sverige Simmar 2.0.

Under en 13-veckorsperiod (1 december 2020 – 28 februari 2021) med flexibla grenar som genomförs både på land och/eller i vatten på hemmaplan.

## Grenar simning

25m fjärilsim	50m fjärilsim	100m fjärilsim	200m fjärilsim
25m ryggsim	50m ryggsim	100m ryggsim	200m ryggsim
25m bröstsim	50m bröstsim	100m bröstsim	200m bröstsim
25m frisim	50m frisim	100m frisim	200m frisim
25m fötterna före	100m medley	200m medley	400m medley
25m UV-kick	400m frisim	800m frisim	1500m frisim

## Grenar landträning\*

1 km löpning (ange tid 00:00,00)

5 km löpning (ange tid 00:00,00)

Hopprep: Antal jämfotahopp på 3 min (ange antal)

Stå på händer längst (stilla, man får inte flytta handen för att hitta balansen) (Ange tid 00:00,00)

Gå på händer längst (sträcka, mät från startpositionens främre finger till slutpositionens bakre handflata) (Ange i cm)

Längst jämfotahopp (stillastående, mät från startpositionens främre tå till slutpositionens bakre häl med landning i balans) (Ange i cm)

Högst jämfota hopp (håll i penna, rita på väggen så högt upp du kan när du står stilla, håll kvar pennan i samma position och hoppa och rita så högt upp du kan – mät skillnaden mellan sträcken) (Ange i cm)

Max antal chins (överhandsgrepp, benen i kors, hakan upp över stångens höjd) (Ange antal)

Antal burpees på 3 min (lägga sig ner, hoppa upp och klappa med händerna ovanför huvudet) (Ange antal)

Flest V-sit/fällkniven på 1 min (fot och hand ska nudda golvet i startposition och mellan varje samt nudda varann i högsta läget) (Ange antal)

\* *paradeltagare gör de anpassningar som behövs för att komma så nära utförandet som möjligt*

### **Hur går det till?**

Föreningens avverkar grenarna utifrån sina förutsättningar och restriktioner under en 9-veckorsperiod i samband med sina ordinarie träningar eller utomhus eller annan lämplig plats. Perioden är från 1 december 2020 – 31 januari 2021.

Endast 10 grenars resultat kommer räknas med i sammanställningen, men det går såklart bra att vara med i alla.

### **Vem ska ta tid/kolla resultat?**

Ordinarie tränare på kanten med vanligt tidtagarur. Du själv som aktiv, din träningskompis eller annan person i din närhet. Inga funktionärer behövs.

### **Vilka kan vara med?**

Alla aktiva i föreningen, nya som gamla, med eller utan licens.

### **Hur ska man redovisa resultat?**

Skicka in bifogad excel-fil till [andreas.jonerholm@svensksimidrott.se](mailto:andreas.jonerholm@svensksimidrott.se) så snart ni är klara med respektive gren eller i kluster veckovis.

### **Vart ser man resultaten?**

På Simförbundets hemsida [www.svensksimidrott.se](http://www.svensksimidrott.se) under simning | Sverige Simmar 2.0.

### **Räknas resultaten i tempus?**

Nej. Detta är en icke-sanktionerad tävlingsserie.

### **Vilka åldersklasser finns det?**

1999 och äldre

2000

2001

2002

2003

2004

2005

2006

2007

2008 och yngre \*

Parasim \*\*

*\* i dessa åldersklasser sker ingen poängberäkning och priser lottas ut bland alla deltagare*

*\*\* bland parasimmare lottas priser ut bland de deltagare som är parasimmare*

### **Hur räknas poängen?**

Topp 100 simmare i varje gren i respektive åldersklass får poäng enligt följande:

1:a = 100p, 2:a = 99p, 3:a = 98p osv.

Det 10 bästa resultaten/grenarna för respektive simmare räknas samman och bildar poängsumman man tar med sig till sammanställningen.

Poängen räknas ihop när alla grenar är avverkade under vecka 5-6 och då presenteras vinnarna i respektive åldersklass.

### **Vad kan man vinna?**

Här hoppas vi alla hjälps åt. Genom skänkta priser/aktiviteter från privatpersoner, företag, föreningar, sponsorer och samarbetspartners kan vi alla tillsammans få till ett stort prisbord att dela ut.

### **Hur säkerställs att det inte fuskas?**

Detta är ett samarbete över hela Sverige med alla simföreningar. Vi måste alla ta ansvar och vara ärliga i våra rapporteringar för att detta ska lyckas och att vi gemensamt håller en ärlighet och profession i vår idrott.

### **Vi har endast tillgång till långbana?**

Använd omräkningstabellen och skriv in omräknat resultat

### **Vi har inte tillgång till vatten?**

Det är 10 st landgrenar så det går bra att vara med ändå.

### **Okej, det här låter kul – vi är med, behöver vi anmäla oss?**

Nej. Fyll i excel-filen med resultat och skicka in vart efter ni blir klara under perioden 1 december 2020 – 28 februari 2021, senast den 28 februari 2021. För sent inskickade resultat kommer inte räknas med.

### **Kostar det något?**

Ja, deltagande föreningar faktureras 500 kr från Svenska Simförbundet

### **Frågor?**

Ställs till Andreas Jonerholm på [andreas.jonerholm@svensksimidrott.se](mailto:andreas.jonerholm@svensksimidrott.se) eller via telefon 070 777 52 20

