

Riks- och regionsläger 2015-2016

Antal läger: Ett riksläger och tre regionsläger. Regionsindelningen är söder (Skåne och Blekinge), mitt (Småland, Östergötland, Västsvenska och Värmland) och norr (Norrland, Västerbotten, Mellannorrland, Mellansvenska och Stockholm).

Datum: 11-13 september 2015 och 5-7 februari 2016.

Åldrar: För riksläger gäller pojkar födda 96 eller senare och flickor födda 98 eller senare.
För regionsläger gäller pojkar födda 97 eller senare och flickor födda 99 eller senare.

Kvalificering: **Uttagning till lägret görs på resultat uppnådda 1 mars – 31 juli 2015 i 50 m-bassäng. Simmarna kvalificerar sig för båda lägren samtidigt.** Endast i undantagsfall kommer kompletteringar till februarilägret att genomföras. De kompletteringarna avgörs av sportchef, simning tillsammans med respektive lägeransvarig.

För rikslägret krävs att simmaren uppnått en tid som motsvarar minst 700 Finapoäng på en av följande distanser, 100, 200, 400, 800, 1500 frisim, 100, 200 ryggsim, 100, 200 bröstsim, 100, 200 fjärilsim eller 200, 400 medley alternativt deltagit på European Games i Baku 2015.

För regionslägren krävs att simmaren uppnått en tid som motsvarar minst 650 (po 18/fl 16 år), 625 (po 17/fl 15 år) och 600 (po 16 oy/fl 14 oy) Finapoäng på en av följande distanser, 100, 200, 400, 800, 1500 frisim, 100, 200 ryggsim, 100, 200 bröstsim, 100, 200 fjärilsim eller 200, 400 medley alternativt deltagit på NUM eller EYOF sommaren 2015.

Inbjudan med information och uttagna simmare kommer att presenteras på SSF:s hemsida i början av augusti.

Innehåll: Förutom både generell och specifik simträning kommer lägren innehålla landträning, idrottspsykologisk föreläsning/rådgivning samt antidoping och medicinsk information. De flesta passen på lägren kommer att genomföras i 50 m-bassäng. Det förutsätts att uttagna simmare är väl förberedda träningsmässigt till lägren.

Kostnad: Ca 1000-1200: -/simmare och läger som faktureras föreningarna i efterhand. SSF står för den resterande kostanden samt tränare och banhyra.

För frågor kontakta:

Henrik Forsberg
Sportchef, simning
073-372 20 00
E-post: henrik.forsberg@simforbundet.se