

Riks- och regionsläger 2013-2014

- Antal läger:** Ett riksläger och tre regionsläger. Regionsindelningen är söder (Skåne, Småland och Blekinge), mitt (Östergötland, Västsvenska och Värmland) och norr (Norrland, Västerbotten, Mellannorrland, Mellansvenska och Stockholm).
- Datum:** 13-15 september 2013 och 7-9 februari 2014.
- Åldrar:** Pojkar födda 95 eller senare och flickor födda 97 eller senare.
- Kvalificering:** Uttagning till lägret görs på resultat uppnådda 1 maj – 31 juli 2013 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 regionsansvarig.
- 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.
- 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.
- Inbjudan med information och uttagna simmare kommer att presenteras på SSF:s hemsida i början av augusti. Därefter anmäler respektive förening simmare som skall delta till undertecknad.
- Innehåll:** Förutom både generell och specifik simträning kommer lägret innehålla landträning, idrottspsykologisk föreläsning/rådgivning och något/några simspecifika tester. Lägren kommer att genomföras i 50 m-bassäng. Det förutsätts att simmaren är väl förberedd träningsmässigt till lägren.
- Kostnad:** Ca 1000:-/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