

## **Landslagsaktiviteter Parasimning 2021**

### **Landslaget och satsning mot EM i Funchal 2021 och Paralympics i Tokyo 2021**

2021 EM 16-22 maj, i Funchal, Portugal

2021 Paralympics 25 augusti – 3 september i Tokyo, Japan

### **Kommande fastlagda mästerskap**

2024 Paralympics 28 augusti – 8 september i Paris, Frankrike

### **Att bli uttagen till landslaget under 2021.**

Internationellt klassad och klara kvaltiderna till EM i Funchal 2020 på de paralympiska distanserna i programmet för Tokyo 2020 (se längre ner). Tiderna ska vara gjorda i 50m bassäng efter 2019-01-01 som är FINA eller IPC-godkänd. Vid FINA-godkänd tävling ska det finnas en godkänd resultatlista där det framgår vart tävlingen ägt rum samt vem som varit tävlingsledare.

### **Uttagning till aktiviteter under året**

Kvalificering i långbana på WPS-godkänd tävling krävs för att få giltig kvaltid för eventuellt mästerskap. Internationell klassning krävs för deltagande och tillgodoräknande av resultat från WPS-godkänd tävling.

### **Hemmaföreningen**

Den aktive ska ha support från hemmaföreningen för att kunna göra sin satsning. Supporten ska innehålla stöd i form av tränare med erforderlig kunskap och träningsupplägg samt träningsmöjligheter och ekonomisk stöttning där det behövs. Årsplanering för satsningen skall lämnas in till förbundskapten fortlöpande och uppdateras vart efter justeringar sker.

## Paralympiska distanser Tokyo 2020 (2021).

### Herrar

S1/SB1/SM1 – 50m ryggsim, 100m ryggsim  
S2/SB2/SM2 – 200m frisim, 50m ryggsim, 100m ryggsim, 50m bröstsim  
S3/SB3/SM3 – 50m frisim, 200m frisim, 50m ryggsim, 50m bröstsim, 150m medley  
S4/SB4/SM4 – 50m frisim, 100m frisim, 200m frisim, 50m ryggsim, 100m bröstsim, 150m medley  
S5/SB5/SM5 – 50m frisim, 100m frisim, 200m frisim, 50m ryggsim, 100m bröstsim, 50m fjärilsim  
S6/SB6/SM6 – 100m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 50m fjärilsim, 200m medley  
S7/SB7/SM7 – 50m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 50m fjärilsim, 200m medley  
S8/SB8/SM8 – 100m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 100m fjärilsim, 200m medley  
S9/SB9/SM9 – 50m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 100m fjärilsim, 200m medley  
S10/SM10 – 50m frisim, 100m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m fjärilsim, 200m medley  
S11/SB11/SM11 – 50m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 100m fjärilsim, 200m medley  
S12/SB12/SM12 – 100m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 100m fjärilsim,  
S13/SB13/SM13 – 50m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 100m fjärilsim, 200m medley  
S14/SB14/SM14 – 200m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 100m fjärilsim, 200m medley  
Lagkapp – 4x100m frisim 34 poäng och 4x100m medley 34 poäng

### Damer

S1/SB1/SM1 – Inga grenar  
S2/SB2/SM2 – 50m ryggsim, 100m ryggsim  
S3/SB3/SM3 – 100m frisim, 50m ryggsim, 50m bröstsim  
S4/SB4/SM4 – 50m frisim, 50m ryggsim, 100m bröstsim, 150m medley  
S5/SB5/SM5 – 100m frisim, 200m frisim, 50m ryggsim, 100m bröstsim, 50m fjärilsim, 200m medley  
S6/SB6/SM6 – 50m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 50m fjärilsim, 200m medley  
S7/SB7/SM7 – 100m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 50m fjärilsim, 200m medley  
S8/SB8/SM8 – 50m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 100m fjärilsim, 200m medley  
S9/SB9/SM9 – 100m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 100m fjärilsim, 200m medley  
S10/SM10 – 50m frisim, 100m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m fjärilsim, 200m medley  
S11/SB11/SM11 – 50m frisim, 100m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 200m medley  
S12/SB12/SM12 – 100m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim,  
S13/SB13/SM13 – 50m frisim, 400m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 100m fjärilsim, 200m medley  
S14/SB14/SM14 – 200m frisim, 100m ryggsim, 100m bröstsim, 100m fjärilsim, 200m medley  
Lagkapp – 4x100m frisim 34 poäng och 4x100m medley 34 poäng

### Mix

Lagkapp – 4x50m frisim 20 poäng  
Lagkapp – 4x100m frisim S14  
Lagkapp – 4x100m frisim VI

### Info lagkapper

*Lagkapslag på Paralympics får endast bestå av individuellt kvalade simmare.*

## Kvaltider EM, Funchal 2021 på det Paralympiska programmet för Tokyo 2020 (2021)

### 2021 World Para Swimming European Championships MQS

	HERRAR	DAMER
50m Freestyle		
S3	01:50.92	N/A
S4	00:54.95	01:54.03
S5	00:42.85	N/A
S6	N/A	00:49.30
S7	00:34.22	N/A
S8	N/A	00:39.29
S9	00:27.19	N/A
S10	00:26.73	00:31.90
S11	00:34.91	00:45.46
S12	N/A	N/A
S13	00:28.05	00:35.12
100m Freestyle		
S3	N/A	03:03.68
S4	02:32.81	N/A
S5	01:32.33	03:14.30
S6	01:21.02	N/A
S7	N/A	01:35.34
S8	01:06.94	N/A
S9	N/A	01:13.02
S10	00:57.92	01:09.36
S11	N/A	01:42.15
S12	01:04.41	01:31.26
S13	N/A	N/A
200m Freestyle		
S2	06:57.64	N/A
S3	07:29.61	N/A
S4	05:29.66	N/A
S5	03:40.86	06:00.55
S14	02:05.65	02:33.54



Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm  
svensksimiddrott.se

#### 400m Freestyle

S6	07:03.28	07:26.12
S7	06:19.11	08:53.54
S8	07:47.72	07:37.80
S9	04:46.31	05:47.31
S10	05:03.38	05:30.41
S11	05:47.72	06:55.24
S12	N/A	N/A
S13	05:18.31	05:29.10

#### 50m Backstroke

S1	01:22.01	N/A
S2	01:42.28	01:52.63
S3	02:25.18	01:52.67
S4	01:07.82	01:44.37
S5	00:50.96	01:26.74

#### 100m Backstroke

S1	02:56.25	N/A
S2	03:37.43	03:59.51
S6	01:37.63	02:21.95
S7	01:41.08	02:19.69
S8	01:26.42	01:45.28
S9	01:10.42	01:26.21
S10	01:11.06	01:26.41
S11	01:41.02	01:43.56
S12	01:43.77	01:45.72
S13	01:21.82	01:29.58
S14	01:07.98	01:24.56

#### 50m Breaststroke

SB2	02:57.81	N/A
SB3	01:34.32	01:29.42

#### 100m Breaststroke

SB4	02:59.83	04:16.76
SB5	02:05.13	02:19.30
SB6	02:03.44	02:23.25
SB7	01:53.69	03:11.53
SB8	01:27.03	01:48.93
SB9	01:19.26	01:34.34
SB11	01:37.02	01:56.11
SB12	01:31.97	02:03.15
SB13	01:29.62	01:46.63
SB14	01:16.27	01:36.36



Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm  
svensksimidrott.se

#### 50m Butterfly

S5	00:58.37	01:50.72
S6	00:52.26	01:06.60
S7	00:47.49	01:08.56

#### 100m Butterfly

S8	01:40.97	02:05.94
S9	01:07.57	01:32.15
S10	01:08.61	01:31.85
S11	01:35.46	N/A
S12	01:27.97	N/A
S13	01:27.83	01:28.00
S14	01:04.98	01:25.94

#### 150m Individual Medley

SM3	04:54.32	N/A
SM4	04:08.91	04:55.57

#### 200m Individual Medley

SM5	N/A	07:12.92
SM6	03:52.59	04:19.26
SM7	04:16.87	04:23.23
SM8	03:04.23	04:04.41
SM9	02:32.50	03:02.09
SM10	02:35.35	02:59.74
SM11	03:31.04	03:52.82
SM12	N/A	N/A
SM13	02:49.04	03:04.55
SM14	02:22.97	02:57.43



Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm  
svensksimiddrott.se

## Plan 2021

*(Observera att detta är ett levande dokument och förutsättningar kan ändras när som helst under året och aktiviteter kan både tillkomma och falla bort).*

Januari 2021

Februari 2021

Mars 2021

April 2021

Maj 2021

16-22/5 EM – Funchal, POR  
10-15/5 för de som ska klassas

### **Syfte**

Deltaga på EM.

### **Vilka**

EM-truppen med förbundskapten och ledarteamet kring landslaget.

Juni 2021

Juli 2021

*30/6-4/7 SM-veckan – Halmstad (Klubb)*

### **Syfte**

*Deltaga på SM-veckan.*

### **Vilka**

*Egen förening och tränar*

*Flyttas eventuellt till vecka 32*



Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm  
svensksimidrott.se

14-25/7 Läger – Mallorca

**Syfte**

Förbereda truppen mot Paralympics.

**Vilka**

Paralympics-truppen med förbundskapten och ledarteamet kring landslaget.

**Augusti 2021**

14-23/8 För-läger i Fukuoka, JPN

**Syfte**

Förberedelse, tidsomställning och acklimatisering inför spelen i Tokyo.

**Vilka**

Paralympics-truppen med förbundskapten och ledarteamet kring landslaget.

24/8 – 5/9 Paralympics i Tokyo, JPN

**Syfte**

Deltaga på spelen i Tokyo.

**Vilka**

Paralympics-truppen med förbundskapten och ledarteamet kring landslaget.

**September 2021**

**Oktober 2021**

8/10 – 10/10 Träningsläger

**Syfte**

Träna, genomföra genomgångar, rörelseanalyser mm

**Vilka**

Landslaget tillsammans med utvecklingsteamet

**OBS – preliminärt datum – ingen bekräftad information ännu**



Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm  
[svensksimidrott.se](http://svensksimidrott.se)

**November 2021**

*5-7/11 SM kortbana – Osby*

**Syfte**

*Deltaga på SM i kortbana. Uttagning till Nordiska Mästerskapen*

**Vilka**

*Egen förening och tränare.*

**December 2021**

*3-5/12 NM – Norge*

**Syfte**

*Deltaga på NM.*

**Vilka**

*Uttagna från SM. Landslagstrupp med förbundskapten och ledarteamet kring landslaget.*

Funchal, 2021-05-14  
Andreas Jonerholm  
Förbundskapten, Parasimning  
+4670 777 52 20  
[andreas.jonerholm@svensksimidrott.se](mailto:andreas.jonerholm@svensksimidrott.se)