

Tävlingsplanering 2009-2012

**Beslutat vid styrelsens
möte i Stockholm
2008-03-15
Version 2-uppdaterad 2008-09-18**

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. Inledning

1.1 Bakgrund

1.2 Utgångspunkter

1.3 Metod

2. Planeringsprinciper

2.1 Grundläggande principer

2.2 Utvecklingshelger

2.3 Senior- och juniorsimning

2.4 Ungdomssimning

3. Säsongspanering 2009-2012

3.1 Internationella och nationella mästerskap

3.2 Övriga nationella tävlingar

3.3 Genomförande av förändringar

3.4 Läggerverksamhet

4. Tävlingsfakta

4.1 Åldersindelningar – individuellt och lagkapp

4.2 Kvalificering

4.3 Kvalperioder

4.4 Seedning

5. Mästerskapstävlingar -tävlingsprogram

5.1 SM/JSM i kortbana

5.2 SM/JSM i långbana

5.3 Sum-Sim i kortbana

5.4 Sum-Sim i långbana

6. Övriga tävlingar

6.1 Höst-Simiaden

6.2 Vår-Simiaden

6.3 Svenskt Grand Prix

6.4 Ungdoms-Grand Prix

1. Inledning

1.1 Bakgrund

Svenska Simförbundet fastställde under hösten 1994 en årsplanering för tävling och träning i svensk simning som kom att gälla fullt ut från 1995. Samtidigt gav styrelsen ett uppdrag till Simkommittén att utvärdera och vid behov revidera planeringen inför fyraårsperioden 1997-2000. Uppdraget förlängdes sedan för perioderna 2001-2004 och 2005-2008 och nu även för perioden 2009-2012.

1.2 Utgångspunkter

De övergripande utgångspunkter simkommittén haft för sitt arbete med tävlingsplanering 2009-2012 har varit:

- Få fler simmare att fortsätta längre. En höjning av medelåldern hos våra aktiva.
- Röd tråd för simningens centrala tävlingsplanering.
- Klara och tydliga målsättningar med våra centrala tävlingar.

1.3 Metod

Arbetet med tävlingsplaneringen som pågått sedan hösten 2005 har varit av kvalitativ art. Detta genom ett öppet klimat där vi bemött allas åsikter och argument och tagit dem med oss i vårt fortsatta arbete. Synpunkter kring tävlingsplaneringen har kommit via mail, via skrivelser och muntliga samtal. Det har också bjudits in till ett antal diskussions- och informations-träffar, som blivit en del av arbetsprocessen. Under början av 2007 tillsattes en arbetsgrupp som med ovanstående utgångspunkter och nedanstående placeringsprinciper arbetade vidare med de tankegångar och idéer som utvecklats under arbetets gång. För att bredda underlaget i arbetet och få ytterligare input valdes ett antal referenspersoner/-organisationer ut under sommaren 2007 för att granska förslaget. SK avslutade arbetet under hösten 2007 och våren 2008.

2. Planeringsprinciper

2.1 Grundläggande principer

Vi har i stort sett valt att arbeta enligt de planeringsprinciper som arbetsgruppen med "Tävlingsdokument 2005-2008" arbetade utifrån.

- **Helhet.** Tävlingsplaneringen ska erbjuda alla simmare, oavsett kön, ålder och färdighetsnivå tävlingar som är stimulerande och utvecklande. Hänsyn skall tas till ett centralt heltäckande tävlingsprogram när tävlingssanktioner ges.
- **Enkelhet.** Tävlingsplaneringen ska vara lätt att förstå och följa för simmare, tränare, ledare, föräldrar, sponsorer, media och andra.
- **Rekrytering.** Förbundets tävlingsplanering ska underlätta rekrytering av ungdomar till tävlingsidrotten simning. Det innebär att den svenska tävlingskalendern och programmet skall utformas så att den "säljer" simidrotten. Den ska även stimulera ungdomars utveckling så att rekrytering till våra landslag säkerställs.
- **Kontinuitet.** Säsongspaneringen är beslutad av SSF:s styrelse 2008 att genomföras under åren 2009-2012 med så få förändringar som möjligt.
- **Träningsorientering.** Tävlingsplaneringen ska regelbundet under säsong ge utrymme för längre sammanhållna träningsperioder. Planeringen är lagd för att möjliggöra en större fokusering och satsning mot långbanesäsongen. Detta bör tas i beaktande då sanktioner av tävlingar ges. Här har också utvecklingshelgerna ett syfte.
- **Ekonomitänkande.** Tävlingsplaneringen ska presentera simningen för sponsorer och allmänhet på så sätt att marknadsföring och idrott underlättas. Vi har tagit hänsyn till klubbarnas ekonomi då vi utformat tävlingsplaneringen. Därför har ingen ökning av antalet nätter vid våra nationella tävlingar gjorts.
- **Mästerskapstävlingar.** Målet med tävlingsplaneringen är att skapa så många internationella väletablerade simmare på seniornivå som möjligt. Därför prioriteras alltid en mästerskapstävling med högre status före en lägre. Sanktion till tävling bör ej ges till andra tävlingar för samma målgrupp samtidigt som det går en mästerskapstävling.

Ytterligare två planeringsprinciper har vi valt att arbeta utifrån:

- **Tävlingsorientering.** Strävan är att alla tävlingar i förbundsregi skall komplettera varandra så det finns tävlingar för alla nivåer och åldrar och i en omfattning som passar aktuell nivå. Detta bör tas i beaktande då sanktioner av tävlingar ges.
- **Framförhållning.** Strävan är att ha en tävlingsplanering och struktur som alla känner till och kan arbeta efter. Med det avses även att tävlingskalendrar i god tid skall presenteras, både för att den lokala arrangören skall få bästa möjliga förutsättning att förbereda tävlingen, men även för att övriga föreningar i god tid skall ges möjlighet att planera sin verksamhet. Även arbetet gentemot sponsorer och media borde underlättas med en god framförhållning.

2.2 Utvecklingshelger

Utvecklingshelger kommer att placeras in i tävlingskalendern. Dessa helger bör utnyttjas till läger på regions-, distrikts-, och klubbnivå samt till utbildning och utveckling. Helgerna skall också användas till återhämtning då detta är en mycket viktig del av idrottens utveckling. En helg per månad skall vara tävlingsfri för den enskilde simmaren. Utvecklingshelger kommer att i god tid presenteras i tävlingskalendern för åren 2009-2012.

2.3 Senior- och juniorsimning

2.3.1 SM/JSM i långbana

Avgörs i vecka 27. Året före OS avgörs SM i vecka 31. Tävligen genomförs på fem dagar. Tävlingarna avgörs med försök- och A o B-finaler på 50-, 100- och 200-metersdistanser och försök – A-final på övriga individuella distanser samt i lagkapperna (endast SM). På 800 frisim samt 1500 frisim simmas direktfinal. JSM avgörs vid försökstävlingarna. I varje gren simmar seniorerna sina försökstävlingar före JSM-finalerna avgörs.

2.3.2 SM i kortbana

Avgörs under veckoslutet (torsdag-söndag) i vecka 47/48 beroende av hur det internationella programmet är. Tävligen innehåller samma grenar som vid kortbane-VM. När det gäller lagkapper simmas även 4x50 meter medley och frisim. Tävlingarna avgörs med försök- och A o B-finaler på 50- och 100-metersdistanser och försök – A-final på övriga individuella distanser samt i lagkapperna.

2.3.3 JSM i kortbana

Avgörs under veckoslutet (torsdag-söndag) i vecka 5 med samma program som vid SM i 25m-bassäng.

2.3.4 DM/JDM

SDF skall placera DM/JDM så att tävlingen avslutas senast före sista anmälningsdag för nästkommande SM/JSM. Tävligen skall innehålla samma distanser som på SM/JSM. Det är upp till varje SDF att bestämma formerna på tävlingen; antal dagar, försök - final, grenordning etc. efter distriktets förutsättningar. SSF lämnar dock varje år en rekommendation på datum för DM/JDM arrangemang utifrån liggande tävlingskalender.

2.3.5 Svenskt Grand Prix

För att erbjuda bra seniortävlingar arrangeras det varje säsong ett Svenskt Grand Prix med prispengar. Tävligen simmas med fyra deltävlingar, en i kortbana och tre i långbana (2008/2009 endast tre tävlingar våren-2009 i 50m bassäng). Tävlingarna kommer att placeras in i tävlingskalendern så att de vid behov passar in med internationella mästerskap samt påskhelgen. Under perioden 2009-2012 kommer GP 1(regionalt) simmas samma helg som Sum-Sim riksfinal, dvs v 49/50, GP 2 att simmas vecka 6, GP 3 vecka 10/11/12 och GP 4 vecka 16/17/18.

Deltävlingarna:

GP 1-regionalt simmas i 25 m-bassäng samma helg som Sum-Sim Riks. Tävlingarna genomförs i Sum-Sim-regionerna som endagarstävlingar. Distriken utser hur många tävlingar som behövs i varje region. Klubbarna får alla startavgifter (50:- per start) men ansvarar för priser till medaljörer i varje gren. Inga kvaltider tillämpas men tävlingspassen får inte överstiga 4 h och minst 3 heat per gren skall garanteras. Ålder är 13 och äldre.

GP 2 och GP 3 simmas i 50m bassäng. Kvalificering för GP 2 och GP 3 är JSM:s B-kvaltider. Dock gäller, har man klarat ett kval får man simma fler grenar i mån av plats. Startavgift: 100:-/start. Av startavgiften på 100:- tillfaller 50:- den arrangerande föreningen. 500:- /grenseger. Arrangerande

förening står för priser till de tre första i varje gren. Bonusprispengar enligt Fina-poäng i både herr och damklass enligt följande:

	Dam	Herr
1	5000	5000
2	4000	4000
3	3000	3000
4	2000	2000
5	1000	1000

Observera: Endast en bonus/simmare.

GP 4-final. Simmas i 50m bassäng. Kvalificering för GP 4-final är JSM:s b-kvaltider. Dock gäller, har man klarat ett kval får man simma fler grenar i mån av plats. Startavgift: 100:-/start. Av startavgiften på 100:- tillfaller 50:- den arrangerande föreningen. 500:- /grenseger. Arrangerande förening står för priser till de tre första i varje gren. Har man deltagit i 2 av 3 deltävlingar (våren 2009 gäller 1 av 2 deltävlingar) kan man i finalen vinna pengar enligt Fina-poäng. Man kan vinna pengar i både herr- och damklass enligt följande:

	Dam	Herr
1	10000	10000
2	9000	9000
3	8000	8000
4	7000	7000
5	6000	6000
6	5000	5000
7	4000	4000
8	3000	3000
9	2000	2000
10	1000	1000
	55000	55000

Grenordning under 6.3

Observera: Endast en bonus/simmare.

2.4 Ungdomssimning

2.4.1 Åldersklasser

Både enkla och dubbla åldersklasser för flickor och pojkar genomförs inom ungdomssimningen enligt följande:

Höstsimiaden	Vårsimiaden	Sum-Sim (25m)	Sum-Sim (50m)	Ungdoms GP (25/50m)
12 år	13 år	15-16 år	16-17 år	16-18 år
11 år	12 år	14 år	15 år (och yngre)	15 år
10 år	11 år	13 år och yngre	14 år och yngre	14 år
9 år och yngre	10 år och yngre			13 år och yngre

2.4.2 Sum-Sim

Namnet SUM-SIM bibehålls för Svenska Ungdomsmästerskapen i Simning.

Sum-Sim i kortbana, är en tvådagarsstävling, simmas i regionsfinal helgen vecka 45/46 (lördag-söndag) och riksfinal under vecka 49/50 (lördag-söndag), dvs. med fyra veckor mellan region- och riksfinalerna.

Sum-Sim i långbana simmas med gemensamma försökstävlingar för samtliga åldersklasser och med finaler i var åldersklass för sig. Sker med kvattider som tas fram genom SSF's databas OCTO. Kvattiden sätts med mål att det ska simmas tre försöksheat i var åldersklass på respektive distans. I lagkapperna är målsättningen att det skall simmas minst två heat. Tävlingen kommer att äga rum under vecka 29 (torsdag-söndag).

2.4.3 Simiaden

Simiaden simmas både höst och vår. Simiaden är en tävling med enkla åldersklasser för våra yngsta tävlingssimmare. Simiaden klassas inte som en mästerskapstävling.

Höst-Simiaden avgörs helgen i vecka 47. Distrikten uppdras att se till så att alla i åldern 12 och yngre skall beredas plats i tävlingen. Finns behovet bör fler arrangörspplatser utses.

Vår-Simiaden avgörs helgen i vecka 20/21. Distrikten uppdras att se till så att alla i åldern 13 och yngre skall beredas plats i tävlingen. Finns behovet bör fler arrangörspplatser utses.

2.4.4 Ungdoms-GP

Ungdoms-GP är en tävling med målsättningen att erbjuda samtliga av Sveriges simmar-ungdomar i Sum-Simålder och precis däröver ett brett tävlingsutbud med god regional konkurrens.

Tävlingarna utformas så att alla klasser seedas in efter anmälningstid i startlistan och delas upp efter åldrar först i resultatlistan. U-GP kommer från 2009 att simmas med tre deltävlingar i 25m bassäng och en deltävling i 50m bassäng. När det gäller deltävling 3 och 4 så kommer hela programmet att erbjudas. Tävlingen kan med fördel ses som en del av träningsupplägget, med många lopp och på många olika distanser och simsätt. Inga andra tävlingar bör sanktioneras för simmare mellan 13-18 år de berörda tävlingshelgerna då U-GP arrangeras. Vidare krävs att inga andra grenar simmas under de tävlingspass då U-GP grenarna simmas, annars ges ingen sanktion.

Medaljer delas ut till de tre främsta flickorna / pojkarna i respektive ålder på varje distans på varje tävlingsplats. Vidare koras det centralt en totalsegrare i varje åldersklass. På varje distans samlar simmaren platspoäng utifrån en central UGP ranking. Simmaren får tillgodoräkna sina lägsta platspoäng från 9 av totalt 13 grenar. Prisutdelningen kommer att ske i samband med SSF arrangemang förslagsvis Sum-Sim riksfinal. Ställningen skall publiceras på SSF hemsida efter omgång 2 och 3 plus direkt efter omgång 4.

3. Säsongspanering 2009 - 2012

3.1 Internationella och nationella mästerskap

MÄSTERSKAP	År 2009	År 2010	År 2011	År 2012
OS (50m)				27 juli-12 augusti London (GBR)
VM (50m)	19 juli-2 augusti Rom(ITA)		16 juli-31 juli Shanghai(CHN)	
EM (50m)		<i>Datum och plats Plats ej fastställd</i>		<i>Datum och plats Plats ej fastställd</i>
VM (25m)		7-11 April Dubai		4-8 April <i>Plats ej fastställd</i>
EM (25m)	tors-sön v.50 <i>Plats ej fastställd</i>	tors-sön v.50 <i>Plats ej fastställd</i>	tors-sön v.50 <i>Plats ej fastställd</i>	tors-sön v.50 <i>Plats ej fastställd</i>
EJM (50m)	<i>Datum och plats Plats ej fastställt</i>	<i>Datum och plats Plats ej fastställt</i>	<i>Datum och plats Plats ej fastställt</i>	<i>Datum och plats Plats ej fastställt</i>
Ungdoms-OS (50m)	18-25 juli Tamerfors(FIN)		Slutet av juli Trabzon(TUR)	
JVM (50m)		juli 2010		juli 2012
NJM (25m)	lörd-sön v.49 <i>Plats ej fastställd</i>	lörd-sön v.49 <i>Plats ej fastställd</i>	lörd-sön v.49 <i>Plats ej fastställd</i>	lörd-sön v.49 <i>Plats ej fastställd</i>
NUM (50m)		juli 2010		juli 2012
SM/JSM (50m)	1-5 juli Linköping	v.27	v.31	v.27
SM (25m)	26-29 november <i>Plats ej fastställt</i>	v.47/48	v.47/48	v.47/48
JSM (25m)	29 jan-3 febr Södertälje	v.5	v.5	v.5
Sum-Sim (50m)	16-19 juli Malmö	v.29	v.29	v.29
Sum-Sim region (25m)	14-15 november	v.45/46	v.45/46	v.45/46
Sum-Sim riks (25m)	12-13 december Västerås	lör-sön v.49/50 <i>Plats ej fastställt</i>	lör-sön v.49/50 <i>Plats ej fastställt</i>	lör-sön v.49/50 <i>Plats ej fastställt</i>

3.2 Övriga nationella tävlingar

TÄVLING	2009	2010	2011	2012
DM/JDM (50m)	v.22/23/24	v.22/23/24	v.22/23/24	v.22/23/24
DM (25)	v.43/44	v.43/44	v.43/44	v.43/44
JDM (25m)	v.2	v.2	v.2	v.2
GP 1-reg (25/50m) reg	lör/sön 12-13/12 (2010 års GP)	lör/sön v49/50	lör/sön v.49/50	lör/sön v.49/50
GP 2 (50m)	6-8 februari	v.6	v.6	v.6
GP 3 (50m)	20-22 mars	v.10/11/12	v.10/11/12	v.10/11/12
GP 4-final (50m)	24-26 april	v.16/17/18	v.16/17/18	v.16/17/18
Ungdoms-GP 1 (25m)	7-8 februari Region	v.6 Region	v.6 Region	v.6 Region
Ungdoms-GP 2 (25m)	21-22 mars Region	v.10/11/12 Region	v.10/11/12 Region	v.10/11/12 Region
Ungdoms-GP 3 (50m)	27-28 juni Region	v. 23/24/26 Region	v. 23/24/26 Region	v. 23/24/26 Region
Ungdoms-GP 4 (25m)	10-11 oktober Region	Helg v. 41 Region	Helg v. 41 Region	Helg v. 41 Region
Vår-Simiaden (25m)	23-24 maj	Helg v.20/21	Helg v.20/21	Helg v.20/21
Höst-Simiaden (25m)	28-29 november	Helg v.47/48	Helg v.47/48	Helg v.47/48

3.3 Genomförande av förändringar

Förändringarna av tävlingsplaneringen kommer att genomföras enligt ovanstående. Det som kommer krävas är ett årsmötesbeslut gällande uppsamlingsheat.

3.4 Junior- och ungdomsläger

SK avser att fortsätta att ha en lägerverksamhet för juniorer och ungdom på regionsnivå. Dessa läger vänder sig till simmare i åldern 14-18 år. Lägren genomförs en gång på hösten och en gång på våren. Samma simmare blir kallade till båda lägren. Mer information om dessa läger finns på SSF:s hemsida: www.simforbundet.se

4. Tävlingsfakta

4.1 Åldersindelningar – individuella resp. lagkapp

Tävling	Ålder individuellt	Ålder lagkapp
SM/DM/GP	Öppen (Reg-GP 13 oä)	Öppen (ej GP)
JSM/JDM	20 år och yngre	20 år och yngre
Sum-Sim i kortbana	15-16 år 14 år 13 år och yngre	16 år och yngre 14 år och yngre
Sum-Sim i lång bana	16-17 år 15 år (och yngre) 14 år och yngre	17 år och yngre 15 år och yngre
HöstSimiaden	12 år 11 år 10 år 9 år och yngre	11-12 år 10 år och yngre
VårSimiaden	13 år 12 år 11 år 10 år och yngre	12-13 år 11 år och yngre
Ungdoms-GP	16-18 år 15 år 14 år 13 år och yngre	

4.2 Kvalificering

I och med färdigställandet av databasen OCTO 2003 där samtliga godkända tävlingsresultat i Sverige registreras kommer den att ligga som grund när kvaltider sätts.

SM/JSM (25m, 50m)

A- och B-kvaltider i 25m och 50m bassäng.

Har simmaren uppnått A-kval i en gren så är denne berättigad start i andra grenar om B-kval uppnåtts i dessa grenar. Dock behöver simmaren

- inte anmälas i de grenar där A-kval uppnåtts.
A-kval är snittet av 28:e tid på rankingen 2004-2007.
B-kval är snittet av 40:e tid på rankingen under 2004-2007. Vid SM i 50 m-bassäng gäller JSM-kvaltider i lagkapper.
- Sum-Sim (50m)** Kvaltider i 50m- och 25m-bassäng.
Kvaltiden är snittet på 24:e tid på rankingen under 2004-2007 år.
Fyller upp till 3 heat (individuellt) respektive 2 heat (lagkapper) vid färre än 24 individuella respektive 16 lag anmälda även om kvaltid ej uppnåtts.
- Sum-Sim region (25m)** Varje region äger rätt att begränsa antalet deltagare, dock minst 3 heat/gren. Samtliga startande skall ha en anmälningstid registrerad i Octo.
- Sum-Sim riks (25m)** Inkvalade från regionfinalerna, se vid 5.3 grenordning och antal heat i grenen. 3 reserver som fylls på fram till torsdagen före, om strykningar sker.
- DM/JDM (25m, 50m)** Kvaltider i 50m- och 25m-bassäng. Respektive region sätter kvaltiderna.
- GP (50m)** Kvaltiden är samma som B-kvaltid till JSM. **Se 2.3.5.**
- Ungdoms-GP(25m, 50m)** Inga heatbegränsningar. Distrikten ser till så att alla kan vara med och tävla i de åldrar som tävlingen gäller.
- Vår-Simiaden (25m)** Inga heatbegränsningar i denna tävling. Distrikten ser till så att alla kan vara med och tävla i de åldrar som tävlingen gäller.
- Höst-Simiaden (25m)** Inga heatbegränsningar i denna tävling. Distrikten ser till så att alla kan vara med och tävla i de åldrar som tävlingen gäller.

4.3 Kvalperioder

- SM/JSM (25m)** Från första dagen på mästerskapet året innan till fjortonde dagen kl. 12.00 innan mästerskapets början i samma bassänglängd (50 m eller 25 m).
- SM (50 m)** För mästerskap på 50m bana skall kvalificeringsperioden börja löpa senast den 1 maj året före mästerskapen.
- Sum-Sim (50m)** För mästerskap på 50m bana skall kvalificeringsperioden börja löpa senast den 1 maj året före mästerskapen.
- DM/JDM (25m, 50m)** Distriken avgör själv i frågan om kvaltider och kvalperioder.

4.4 Seedning

- SM/JSM/GP/
Sum-Sim 50 m** Samtliga tider räknas om till den bassänglängd mästerskapet går i.

5. Mästerskapstävlingar

5.1 SM och JSM i kortbana

GRENDAR

Frisim	50, 100, 200, 400, 800/1500
Ryggsim	50, 100, 200
Bröstsims	50, 100, 200
Fjärilsim	50, 100, 200
Medley	100, 200, 400

Lagkapper 4x 50 Frisim, 4x50 Medley, 4x100 Frisim, 4x200 Frisim, 4x100 Medley

GRENORDNING

Dag 1

10.00 Försök

4x50 fr damer
100 fj herrar
400 fr herrar
200 br damer
200 fj damer
100 me herrar
100 ry damer
100 me damer
200 br herrar
200 fr damer
4x100 fr herrar

18.00 Finaler

4x50 fr damer
100 fj herrar B-final
100 fj herrar A-final
2 Prisutdelningar
400 fr herrar
200 br damer
200 fj damer
3 Prisutdelningar
100 me herrar B-final
100 me herrar A-final
100 ry damer B-final
100 ry damer A-final
100 me damer B-final
100 me damer A-final
3 Prisutdelningar
200 br herrar
200 fr damer
4x100 fr herrar
3 Prisutdelningar

Dag 2

10.00 Försök

4x50 me herrar
50 fj damer
200 me damer
200 fj herrar
200 ry herrar
50 fr herrar
50 br damer
100 br herrar
4x100 fr damer
4x200 fr herrar
800 fr damer

18.00 Finaler

4x50 me herrar
50 fj damer B-final
50 fj damer A-final
2 Prisutdelningar
200 me damer
200 fj herrar
200 ry herrar
3 Prisutdelningar
50 fr herrar B-final
50 fr herrar A-final
50 br damer B-final
50 br damer A-final
800 fr damer
100 br herrar B-final
100 br herrar A-final
4 Prisutdelningar
4x100 fr damer
4x200 fr herrar
2 Prisutdelningar

Dag 3

10.00 Försök

4x50 me damer
200 me herrar
50 br herrar
400 me damer
100 fr damer
100 fr herrar
200 ry damer
50 ry herrar
100 br damer
4x100 me herrar
4x200 fr damer
1500 fr herrar

18.00 Finaler

4x50 me damer
200 me herrar
50 br herrar B-final
50 br herrar A-final
400 me damer
4 Prisutdelningar
100 fr damer B-final
100 fr damer A-final
100 fr herrar A-final
200 ry damer
3 Prisutdelningar
50 ry herrar B-final
50 ry herrar A-final
100 br damer B-final
100 br damer A-final
2 Prisutdelningar
1500 fr herrar
4x200 fr damer
4x100 me herrar
3 Prisutdelningar

Dag 4

10.00 Försök

4x50 fr herrar
100 fj damer
50 ry damer
400 fr damer
100 ry herrar
200 fr herrar
50 fr damer
50 fj herrar
400 me herrar
4x100 me damer

17.00 Finaler

4x50 fr herrar
100 fj damer B-final
100 fj damer A-final
50 ry damer B-final
50 ry damer A-final
3 Prisutdelningar
400 fr damer
100 ry herrar B-final
100 ry herrar A-final
2 Prisutdelningar
200 fr herrar
50 fr damer B-final
50 fr damer A-final
2 Prisutdelningar
50 fj herrar B-final
50 fj herrar A-final
400 me herrar
4x100 me damer
3 Prisutdelningar

5.2 SM/JSM i långbana

GRENDAR

Frisim	50, 100, 200, 400, 800, 1500
Ryggsim	50, 100, 200
Bröstsims	50, 100, 200
Fjärilsim	50, 100, 200
Medley	200, 400
Lagkapper	4x100 Frisim, 4x200 Frisim, 4x100 Medley (endast på SM)

GRENORDNING

Dag 1	Dag 2	Dag 3	Dag 4	Dag 5
10.00 Försök	10.00 Försök	10.00 Försök	10.00 Försök	10.00 Försök
50 fj herrar	50 fj damer	100 fr herrar	50 ry herrar	100 fj herrar
400 fr damer	200 me herrar	100 fr damer	100 fj damer	50 fr damer
200 ry herrar	200 br damer	400 me herrar	400 fr herrar	100 ry herrar
100 ry damer	50 fr herrar	200 ry damer	400 me damer	200 me damer
100 br herrar	50 ry damer	50 br herrar	200 br herrar	800 fr herrar
200 fj damer	200 fr damer	50 br damer	100 br damer	4x100 me damer
200 fr herrar	4x100 me herrar	4x200 fr herrar	200 fj herrar	4x100 fr herrar
4x100 fr damer	1500 fr herrar	800 fr damer	4x200 fr damer	1500 fr damer
18.00 Finaler	18.00 Finaler	18.00 Finaler	18.00 Finaler	17.00 Finaler
50 fj herrar A-final	50 fj damer A-final	100 fr damer A-final	50 ry herrar A-final	100 fj herrar A-final
50 fj herrar B-final	50 fj damer B-final	100 fr damer B-final	50 ry herrar B-final	100 fj herrar B-final
400 fr damer	200 me herrar A-final	100 fr herrar A-final	100 fj damer A-final	50 fr damer A-final
2 Prisutdelningar	200 me herrar B-final	100 fr herrar B-final	100 fj damer B-final	50 fr damer B-final
200 ry herrar A-final	2 Prisutdelningar	2 Prisutdelningar	2 Prisutdelningar	2 Prisutdelningar
200 ry herrar B-final	200 br damer A-final	800 fr damer	400 fr herrar	800 fr herrar
100 ry damer A-final	200 br damer B-final	400 me herrar	400 me damer	200 me damer A-final
100 ry damer B-final	50 fr herrar A-final	2 Prisutdelningar	2 Prisutdelningar	200 me damer B-final
2 Prisutdelningar	50 fr herrar B-final	50 br damer A-final	200 br herrar A-final	2 Prisutdelningar
100 br herrar A-final	2 Prisutdelningar	50 br damer B-final	200 br herrar B-final	100 ry herrar A-final
100 br herrar B-final	50 ry damer A-final	50 br herrar A-final	100 br damer A-final	100 ry herrar B-final
200 fj damer A-final	50 ry damer B-final	50 br herrar B-final	100 br damer B-final	1500 fr damer
200 fj damer B-final	1500 fr herrar	2 Prisutdelningar	2 Prisutdelningar	2 Prisutdelningar
2 Prisutdelningar	2 Prisutdelningar	200 ry damer A-final	200 fj herrar A-final	4x100 fr herrar
200 fr herrar A-final	200 fr damer A-final	200 ry damer B-final	200 fj herrar B-final	4x100 me damer
200 fr herrar B-final	200 fr damer B-final	4x200 fr herrar	4x200 fr damer	2 Prisutdelningar
4x100 fr damer	4x100 me herrar	2 Prisutdelningar	2 Prisutdelningar	
2 Prisutdelningar	2 Prisutdelningar			

5.3 Sum-Sim i kortbana

GRENAR					
13 och yngre	100 Frisim 400 Frisim	100 Rygg	100 Bröst	100 Fjäril	200 Medley
14 år	200 Frisim 800 Frisim	200 Rygg	200 Bröst	100 Fjäril	200 Medley 400 Medley
15-16 år	100 Frisim 200 Frisim 400 Frisim 800/1500 Frisim	100 Rygg 200 Rygg	100 Bröst 200 Bröst	100 Fjäril 200 Fjäril	200 Medley 400 Medley
Lagkapper	14 år och yngre: 16 år och yngre:		4x100 Frisim 4x100 Frisim		4x100 Medley 4x100 Medley

Dag 1					Dag 2				
9.00					9.00				
Gren	Pass 1			Heat	Gren	Pass 3			Heat
1	200 m fjärilsim	Flickor	15-16 år	3	29	100 m frisim	Pojkar	15-16 år	3
2	200 m medley	Pojkar	15-16 år	3	30	400 m frisim	Flickor	15-16 år	2
3	200 m frisim	Flickor	14	2	31	200 m medley	Pojkar	14	2
4	1500 m frisim	Pojkar	15-16 år	2	32	200 m ryggsim	Flickor	14	2
5	200 m frisim	Flickor	15-16 år	3	33	100 m bröstsim	Pojkar	15-16 år	3
6	400 m frisim	Pojkar	13 o Yngre	2	34	200 m ryggsim	Flickor	15-16 år	3
7	200 m medley	Flickor	13 o Yngre	2	35	200 m medley	Pojkar	13 o Yngre	2
8	200 m bröstsim	Pojkar	15-16 år	3	36	400 m frisim	Flickor	13 o Yngre	2
9	100 m ryggsim	Flickor	15-16 år	3	37	400 m medley	Pojkar	15-16 år	2
10	100 m fjärilsim	Pojkar	14	2	38	100 m fjärilsim	Flickor	15-16 år	3
11	400 m medley	Flickor	14	2	39	800m frisim	Pojkar	14	2
12	4x100 m medley	Pojkar	16 år o yngre	2	40	200 m bröstsim	Flickor	14	2
13	4x100 m frisim	Flickor	16 år o yngre	2	41	4x100 m frisim	Pojkar	16 år o yngre	2
					42	4x100 m medley	Flickor	16 år o yngre	2
16.00					16.00				
Gren	Pass 2			Heat	Gren	Pass 4			Heat
14	200 m fjärilsim	Pojkar	15-16 år	3	43	100 m frisim	Flickor	15-16 år	3
15	200 m medley	Flickor	15-16 år	3	44	400 m frisim	Pojkar	15-16 år	2
16	200 m frisim	Pojkar	14	2	45	200 m medley	Flickor	14	2
17	100 m frisim	Flickor	13 o Yngre	2	46	200 m ryggsim	Pojkar	14	2
18	100 m ryggsim	Pojkar	13 o Yngre	2	47	100 m ryggsim	Flickor	13 o Yngre	2
19	200 m bröstsim	Flickor	15-16 år	3	48	100 m frisim	Pojkar	13 o Yngre	2
20	200 m frisim	Pojkar	15-16 år	3	49	100 m bröstsim	Flickor	15-16 år	3
21	100 m fjärilsim	Flickor	14	2	50	200 m ryggsim	Pojkar	15-16 år	3
22	400 m medley	Pojkar	14	2	51	800 m frisim	Flickor	14	2
23	100 m fjärilsim	Flickor	13 o Yngre	2	52	200 m bröstsim	Pojkar	14	2
24	100 m bröstsim	Pojkar	13 o Yngre	2	53	100 m bröstsim	Flickor	13 o Yngre	2
25	800 m frisim	Flickor	15-16 år	2	54	100 m fjärilsim	Pojkar	13 o Yngre	2
26	100 m ryggsim	Pojkar	15-16 år	3	55	400 m medley	Flickor	15-16 år	2
27	4x100 m medley	Flickor	14 år o yngre	2	56	100 m fjärilsim	Pojkar	15-16 år	3
28	4x100 m frisim	Pojkar	14 år o yngre	2	57	4x100 m frisim	Flickor	14 år o yngre	2
					58	4x100 m medley	Pojkar	14 år o yngre	2

5.4 Sum-Sim i långbana

GRENAR

16-17 år	A	100 Frisim 200 Frisim 400 Frisim 800/1500 Frisim	100 Rygg 200 Rygg	100 Bröst 200 Bröst	100 Fjäril 200 Fjäril	200 Medley 400 Medley
15 år	B	100 Frisim 400 Frisim	100 Rygg	100 Bröst	100 Fjäril	200 Medley
15 år & y.	B/C	200 Frisim 800/1500 Frisim	200 Rygg	200 Bröst	200 Fjäril	400 Medley
14 år & y.	C	100 Frisim 400 Frisim	100 Rygg	100 Bröst	100 Fjäril	200 Medley
Lagkapper	17 år och yngre:	4x100 Frisim		4x100 Medley		4x200 Frisim
	15 år och yngre:	4x100 Frisim		4x100 Medley		4x200 Frisim

GRENORDNING

Dag 1

9.30

Pass 1 - försök

100 m frisim	Po A, B, C
200 m fjärilsim	Fl A, B/C
200 m ryggsim	Po A, B/C
100 m bröstsim	Fl A, B, C
400 m medley	Po A, B/C
4x100 m frisim	Fl 17 år o y
4x100 m frisim	Fl 15 år & y
4x100 m medley	Po 17 år o y
4x100 m medley	Po 15 år & y
800 m frisim	Fl A, B/C

17.00

Pass 2 - final

800 m frisim	Fl 16-17 år
800 m frisim	Fl 15 år & y
100 m frisim	Po 16-17 år
100 m frisim	Po 15 år
100 m frisim	Po 14 år & y
200 m fjärilsim	Fl 16-17
200 m fjärilsim	Fl 15 år & y
200 m ryggsim	Po 16-17 år
200 m ryggsim	Po 15 år & y
100 m bröstsim	Fl 16-17 år
100 m bröstsim	Fl 15 år
100 m bröstsim	Fl 14 år & y
400 m medley	Po 16-17 år
400 m medley	Po 15 år & y
4x100 m frisim	Fl 17 år & y
4x100 m frisim	Fl 15 år & y
4x100 m medley	Po 17 år & y
4x100 m medley	Po 15 år & y

Dag 2

9.30

Pass 3 - försök

200 m bröstsim	Po A, B/C
100 m fjärilsim	Fl A, B, C
400 m frisim	Po A, B, C
200 m medley	Fl A, B, C
100 m ryggsim	Po A, B, C
200 m frisim	Fl A, B/C
4x200 m frisim	Po 17 år o y
4x200 m frisim	Po 15 år & y

17.00

Pass 4 - final

200 m bröstsim	Po 16-17 år
200 m bröstsim	Po 15 år & y
100 m fjärilsim	Fl 16-17 år
100 m fjärilsim	Fl 15 år
100 m fjärilsim	Fl 14 år & y
400 m frisim	Po 16-17 år
400 m frisim	Po 15 år
400 m frisim	Po 14 år & y
200 m medley	Fl 16-17 år
200 m medley	Fl 15 år
200 m medley	Fl 14 år & y
100 m ryggsim	Po 16-17 år
100 m ryggsim	Po 15 år
100 m ryggsim	Po 14 år & y
200 m frisim	Fl 16-17 år
200 m frisim	Fl 15 år & y
4x200 m frisim	Po 17 år & y
4x200 m frisim	Po 15 år & y

Dag 3

9.30

Pass 5 - försök

200 m bröstsim	Fl A, B/C
100 m fjärilsim	Po A, B, C
400 m frisim	Fl A, B, C
200 m medley	Po A, B, C
100 m ryggsim	Fl A, B, C
200 m frisim	Po A, B/C
4x200 m frisim	Fl 17 år o y
4x200 m frisim	Fl 15 år & y

17.00

Pass 6 - final

200 m bröstsim	Fl 16-17 år
200 m bröstsim	Fl 15 år & y
100 m fjärilsim	Po 16-17 år
100 m fjärilsim	Po 15 år
100 m fjärilsim	Po 14 år & y
400 m frisim	Fl 16-17 år
400 m frisim	Fl 15 år
400 m frisim	Fl 14 år & y
200 m medley	Po 16-17 år
200 m medley	Po 15 år
200 m medley	Po 14 år & y
100 m ryggsim	Fl 16-17 år
100 m ryggsim	Fl 15 år
100 m ryggsim	Fl 14 år & y
200 m frisim	Po 16-17 år
200 m frisim	Po 15 år & y
4x200 m frisim	Fl 17 år & y
4x200 m frisim	Fl 15 år & y

Dag 4

9.30

Pass 7 - försök

100 m frisim	Fl A, B, C
200 m fjärilsim	Po A, B/C
200 m ryggsim	Fl A, B/C
100 m bröstsim	Po A, B, C
400 m medley	Fl A, B/C
4x100 m frisim	Po 17 år o y
4x100 m frisim	Po 15 år & y
4x100 m medley	Fl 17 år o y
4x100 m medley	Fl 15 år & y
1500 m frisim	Po A, B/C

16.00

Pass 8 - final

1500 m frisim	Po 16-17 år
1500 m frisim	Po 15 år & y
100 m frisim	Fl 16-17 år
100 m frisim	Fl 15 år
100 m frisim	Fl 14 år & y
200 m fjärilsim	Po 16-17
200 m fjärilsim	Po 15 år & y
200 m ryggsim	Fl 16-17 år
200 m ryggsim	Fl 15 år & y
100 m bröstsim	Po 16-17 år
100 m bröstsim	Po 15 år
100 m bröstsim	Po 14 år & y
400 m medley	Fl 16-17 år
400 m medley	Fl 15 år & y
4x100 m frisim	Po 17 år & y
4x100 m frisim	Po 15 år & y
4x100 m medley	Fl 17 år & y
4x100 m medley	Fl 15 år & y

6. Övriga tävlingar

De tävlingar som inte är nationella mästerskapstävlingar går under betäckningen ”övriga tävlingar”. Det går utmärkt att använda sig utav sitt inarbetade tävlingsnamn på ex. en tävling med U-GP status. Dock är då kravet att inga andra grenar simmas under de tävlingspass då U-GP grenarna simmas, annars ges ingen sanktion. Då U-GP är en trepass tävling går det däremot alldeles utmärkt att arrangera andra grenar under det fjärde tävlingspasset, med valfri inriktning på åldrar och distanser.

6.1 Höst Simiaden

GRENNAR					
9 år och yngre.	50 Frisim	50 Rygg	50 Bröst	25 Fjäril	100 Medley
10 år	50 Frisim	50 Rygg	50 Bröst	25 Fjäril	100 Medley
11 år	100 Frisim 200 Frisim	100 Rygg	100 Bröst	50 Fjäril	100 Medley
12 år	100 Frisim 400 Frisim	100 Rygg	100 Bröst	100 Fjäril	200 Medley
Lagkapper	10 år och yngre	4x50 Frisim	4x50 Medley		
	11-12 år	4x50 Frisim	4x50 Medley		
GRENNAR					

GRENNORDNING

Dag 1

Pass 1

200 m medley	flickor	12 år
200 m medley	pojkar	12 år
100 m medley	flickor	11 år
100 m medley	pojkar	11 år
100 m bröstsim	flickor	12 år
100 m bröstsim	pojkar	12 år
100 m bröstsim	flickor	11 år
100 m bröstsim	pojkar	11 år
100 m frisim	flickor	12 år
100 m frisim	pojkar	12 år
100 m frisim	flickor	11 år
100 m frisim	pojkar	11 år
4x50 m medley	flickor	11-12 år
4x50 m medley	pojkar	11-12 år

Pass 2

400 m frisim	flickor	12 år
--------------	---------	-------

Dag 2

Pass 3

25 m fjärilsim	flickor	9 år och yngre
25 m fjärilsim	pojkar	9 år och yngre
25 m fjärilsim	flickor	10 år
25 m fjärilsim	pojkar	10 år
50 m bröstsim	flickor	9 år och yngre
50 m bröstsim	pojkar	9 år och yngre
50 m bröstsim	flickor	10 år
50 m bröstsim	pojkar	10 år
50 m frisim	flickor	9 år och yngre
50 m frisim	pojkar	9 år och yngre
50 m frisim	flickor	10 år
50 m frisim	pojkar	10 år
4x50 m medley	flickor	10 år och yngre
4x50 m medley	pojkar	10 år och yngre

Pass 4

100 m medley	flickor	9 år och yngre
--------------	---------	----------------

400 m frisim	pojkar	12 år	100 m medley	pojkar	9 år och yngre
200 m frisim	flickor	11 år	100 m medley	flickor	10 år
200 m frisim	pojkar	11 år	100 m medley	pojkar	10 år
100 m fjärilsim	flickor	12 år	50 m ryggsim	flickor	9 år och yngre
100 m fjärilsim	pojkar	12 år	50 m ryggsim	pojkar	9 år och yngre
50 m fjärilsim	flickor	11 år	50 m ryggsim	flickor	10 år
50 m fjärilsim	pojkar	11 år	50 m ryggsim	pojkar	10 år
100 m ryggsim	flickor	12 år	4x50 m frisim	flickor	10 år och yngre
100 m ryggsim	pojkar	12 år	4x50 m frisim	pojkar	10 år och yngre
100 m ryggsim	flickor	11 år			
100 m ryggsim	pojkar	11 år			
4x50 m frisim	flickor	11-12 år			
4x50 m frisim	pojkar	11-12 år			

6.2 Vår Simiaden

GRENDAR					
10 år och y.	50 Frisim	50 Rygg	50 Bröst	25 Fjäril	100 Medley
11 år	100 Frisim	100 Rygg	100 Bröst	50 Fjäril	100 Medley
12 år	100 Frisim 200 Frisim	100 Rygg	100 Bröst	100 Fjäril	200 Medley
13 år	100 Frisim 400 Frisim	100 Rygg	100 Bröst	100 Fjäril	200 Medley
Lagkapper	11 år & yngre 12-13 år	4x50 Frisim 4x100 Frisim	4x50 Medley 4x100 Medley		
GRENDAR					

GRENORDNING

Dag 1

Pass 1

200 m medley	flickor	13 år
200 m medley	pojkar	13 år
200 m medley	flickor	12 år
200 m medley	pojkar	12 år
100 m bröstsim	flickor	13 år
100 m bröstsim	pojkar	13 år
100 m bröstsim	flickor	12 år
100 m bröstsim	pojkar	12 år
100 m frisim	flickor	13 år
100 m frisim	pojkar	13 år
100 m frisim	flickor	12 år
100 m frisim	pojkar	12 år
4x100 m medley	flickor	12-13 år
4x100 m medley	pojkar	12-13 år

Pass 2

400 m frisim	flickor	13 år
--------------	---------	-------

Dag 2

Pass 3

25 m fjärilsim	flickor	10 år och yngre
25 m fjärilsim	pojkar	10 år och yngre
50 m fjärilsim	flickor	11 år
50 m fjärilsim	pojkar	11 år
50 m bröstsim	flickor	10 år och yngre
50 m bröstsim	pojkar	10 år och yngre
100 m bröstsim	flickor	11 år
100 m bröstsim	pojkar	11 år
50 m frisim	flickor	10 år och yngre
50 m frisim	pojkar	10 år och yngre
100 m frisim	flickor	11 år
100 m frisim	pojkar	11 år
4x50 m medley	flickor	11 år och yngre
4x50 m medley	pojkar	11 år och yngre

Pass 4

100 m medley	flickor	10 år och yngre
--------------	---------	-----------------

400 m frisim	pojkar	13 år	100 m medley	pojkar	10 år och yngre
200 m frisim	flickor	12 år	100 m medley	flickor	11 år
200 m frisim	pojkar	12 år	100 m medley	pojkar	11 år
100 m fjärilsim	flickor	13 år	50 m ryggsim	flickor	10 år och yngre
100 m fjärilsim	pojkar	13 år	50 m ryggsim	pojkar	10 år och yngre
50 m fjärilsim	flickor	12 år	100 m ryggsim	flickor	11 år
50 m fjärilsim	pojkar	12 år	100 m ryggsim	pojkar	11 år
100 m ryggsim	flickor	13 år	4x50 m frisim	flickor	11 år och yngre
100 m ryggsim	pojkar	13 år	4x50 m frisim	pojkar	11 år och yngre
100 m ryggsim	flickor	12 år			
100 m ryggsim	pojkar	12 år			
4x100 m frisim	flickor	12-13 år			
4x100 m frisim	pojkar	12-13 år			

6.3 Svenskt Grand Prix

GRENDAR

Frisim	50, 100, 200, 400, 800, 1500
Ryggsim	50, 100, 200
Bröstsims	50, 100, 200
Fjärilsim	50, 100, 200
Medley	200, 400

GRENORDNING

Dag 1

1. 100 Frisim	Herrar
2. 200 Frisim	Damer
3. 50 Bröstsims	Herrar
4. 100 Bröstsims	Damer
5. 400 Medley	Herrar
6. 100 Fjärilsim	Damer
7. 100 Ryggsim	Herrar
8. 50 Ryggsim	Damer
9. 200 Fjärilsim	Herrar
10. 200 Medley	Damer
11. 400 Frisim	Herrar
12. 50 Frisim	Damer
13. 200 Bröstsims	Herrar
14. *1500/800 Frisim	Damer
15. 50 Fjärilsim	Herrar
16. 200 Ryggsim	Damer

Dag 2

17. 100 Frisim	Damer
18. 200 Frisim	Herrar
19. 50 Bröstsims	Damer
20. 100 Bröstsims	Herrar
21. 400 Medley	Damer
22. 100 Fjärilsim	Herrar
23. 100 Ryggsim	Damer
24. 50 Ryggsim	Herrar
25. 200 Fjärilsim	Damer
26. 200 Medley	Herrar
27. 400 Frisim	Damer
28. 50 Frisim	Herrar
29. 200 Bröstsims	Damer
30. *1500/800 Frisim	Herrar
31. 50 fjärl	Damer
32. 200 Ryggsim	Herrar

*heat över 1 simmas på ordinarie plats i programmet. Detta gäller inte vid den regionala GP tävlingen.

Kommentar: Vid GP 1 regional och GP 3 simmas 1500m frisim damer och 800m frisim herrar. Vid GP 2 och GP 4-final simmas 800m frisim damer och 1500m frisim herrar.

6.4 Ungdoms-Grand Prix

KLASSER

Pojkar och Flickor: A: 16-18 år B: 15 år C: 14 år D: 13 år & yngre

GRENNAR

Frisim	100, 200, 400, 800 och 1500
Bröst	100, 200
Rygg	100, 200
Fjäril	100, 200
Medley	200, 400

DELTÄVLINGAR

Deltävling 1

U-GP 1

Pass 1

400 Frisim	Herrar
100 Frisim	Damer
100 Fjärilsim	Herrar
200 Fjärilsim	Damer

Pass 2

200 Ryggsim	Herrar
100 Ryggsim	Damer
200 Frisim	Herrar
1500 Frisim	Damer

Pass 3

100 Bröstsims	Herrar
200 Bröstsims	Damer
400 Medley	Herrar
200 Medley	Damer

Deltävling 2

U-GP 2

Pass 1

400 Frisim	Damer
100 Frisim	Herrar
100 Fjärilsim	Damer
200 Fjärilsim	Herrar

Pass 2

200 Ryggsim	Damer
100 Ryggsim	Herrar
200 Frisim	Damer
1500 Frisim	Herrar

Pass 3

100 Bröstsims	Damer
200 Bröstsims	Herrar
400 Medley	Damer
200 Medley	Herrar

Deltävling 3**U-GP 3 (50 m)**

Pass 1

200 Frisim Damer
 100 Fjärilsim Herrar
 100 Bröstsims Damer
 100 Ryggsim Herrar
 400 Medley Damer
 1500 Frisim Herrar

Pass 2

200 Fjärilsim Damer
 200 Medley Herrar
 400 Frisim Damer
 200 Bröstsims Herrar
 200 Ryggsim Damer
 100 Frisim Herrar

Pass 3

200 Frisim Herrar
 100 Fjärilsim Damer
 100 Bröstsims Herrar
 100 Ryggsim Damer
 400 Medley Herrar
 800 Frisim Damer

Pass 4

200 Fjärilsim Herrar
 200 Medley Damer
 400 Frisim Herrar
 200 Bröstsims Damer
 200 Ryggsim Herrar
 100 Frisim Damer

Deltävling 4**U-GP 4 (25 m)**

Pass 1

200 Frisim Damer
 100 Fjärilsim Herrar
 100 Bröstsims Damer
 100 Ryggsim Herrar
 400 Medley Damer
 800 Frisim Herrar

Pass 2

200 Fjärilsim Damer
 200 Medley Herrar
 400 Frisim Damer
 200 Bröstsims Herrar
 200 Ryggsim Damer
 100 Frisim Herrar

Pass 3

200 Frisim Herrar
 100 Fjärilsim Damer
 100 Bröstsims Herrar
 100 Ryggsim Damer
 400 Medley Herrar
 800 Frisim Damer

Pass 4

200 Fjärilsim Herrar
 200 Medley Damer
 400 Frisim Herrar
 200 Bröstsims Damer
 200 Ryggsim Herrar
 100 Frisim Damer