



Svensk Simidrott inbjuder till

## SVERIGE SIMMAR

Vi kan i nuläget inte genomföra vår tävlingssäsong som planerat, men vill fortsatt stimulera våra aktiva till att göra den träning som krävs framåt. Därför har vi skapat Sverige Simmar-serien där alla på lokal nivå kan ha något att se fram emot i en tävling med träningskompisarna!

### Tävlingsgrenar

V. 15-16	25m fjäril	50m bröst	100m rygg	200m fjäril	25m fötterna före
V. 17-18	25m bröst	50m rygg	100m fjäril	400m medley	800m frisim
V. 19-20	25m rygg	50m fjäril	200m medley	200m frisim	1500m frisim
V. 21-22	25m fjäril	100m medley	100m frisim	200m bröst	25m UV-kick
V. 23-24	50m frisim	100m bröst	200m rygg	400m frisim	50m minimedley

### Hur går det till?

Föreningens simmare avverkar sträckorna enligt grenordningen under en 2-veckorsperiod i samband med sina ordinarie träningar.

### Vem ska ta tid?

Ordinarie tränare på kanten med vanligt tidtagarur. Inga funktionärer behövs.

### Vilka kan vara med?

Alla simmare 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 tidtagningen i respektive period med deadline fredagen veckan efter.

### Vart ser man resultaten?

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

### Räknas resultaten i tempus?

Nej. Detta är en icke-sanktionerad tävlingsserie.



## 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. Ta kontakt med dina lokala samarbetspartners, hotell mm och be dem skicka priser till:

Svenska Simförbundet  
Att: Andreas Jonerholm  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm

## Vilka åldersklasser finns det?

21 år och äldre  
20 år  
19 år  
18 år  
17 år  
16 år  
15 år  
14 år  
13 år  
12 år\*  
11 år\*  
10 år\*  
9 år och yngre\*

*\* 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.

Poängen räknas ihop när alla grenar är avverkade under vecka 24 och då presenteras vinnarna i respektive åldersklass.

## Hur säkerställs att det inte fuskas?

Detta är ett samarbete över hela Sverige med alla simföreningar. Respektive tränare måste ta ansvar och vara ärlig i sin rapportering för att detta ska lyckas och vi gemensamt håller en ärlighet och profession i vårt yrke.



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

Nej. Fyll i excel-filen med resultat och skicka in senast fredag veckan efter respektive period är genomförd. För sent inskickade resultat kommer inte räknas.

V. 15-16      senast fredag v. 17

V. 17-18      senast fredag v. 19

V. 19-20      senast fredag v. 21

V. 21-22      senast fredag v. 23

V. 23-24      senast fredag v. 25

## Frågor?

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

**Så kom igen nu, låt oss göra något roligt och bra av det som sker  
Låt oss fortsätta med vår passion och låt våra aktiva känna nervositeten igen!**