

Östsvenska Simförbundets

Höstmöteshandlingar

2023

för

Verksamhetsåret 2024

reviderad 2023-06-15



**ÖSTSVENSKA
SIMFÖRBUNDET
2014**

Höstmöte

- § 1. Höstmötets öppnande.
- § 2. Upprop och godkännande av fullmakter.
- § 3. Val av ordförande för mötet.
- § 4. Val av sekreterare för mötet.
- § 5. Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera mötets protokoll.
- § 6. Val av erforderligt antal rösträknare (andra än justeringsmännen).
- § 7. Verksamhetsplan för 2024.
 - A. Simidrott
 - B. Konstsim, simhopp, vattenpolo
 - C. Öppet vatten/Masters/Hälsa & Motion
 - D. Utbildningskommittén
 - E. Funktionärer
 - F. Ekonomi
- § 8. Östsvenska förbundets verksamhetsinriktning 2023-2024.
- § 9. Övriga frågor
- § 10. Mötets avslutande

Förbundets föreningar

Alvesta Simsällskap
Anderstorps Simsällskap
Eksjö Sim- och Livräddningssällskap
Emmaboda Simsällskap
Finspångs Simklubb
Gislaveds Simsällskap
Hultsfreds Simsällskap
Hvetlanda Simsällskap
Jönköpings Simsällskap
Kalmar Simsällskap
Linköpings Allmänna Simsällskap
Linköpings Simidrottsförening
Linköpings Universitets AIF Simsällskap
Ljungby Simsällskap
Markaryds Simsällskap
Motala Simsällskap
Norrköpings Kappsimningsklubb
Nybro Simklubb
Nässjö Sim- och Livräddningssällskap
Oskarshamns Simsällskap
Smålandsstenars Simsällskap
Swim Power Simidrottsförening
Tranås Simsällskap
Värnamo Simsällskap
Västerviks Simsällskap
Växjö Simsällskap
Älmhults Simsällskap
Ölands Simklubb

Icke tävlingsaktiva föreningar

Elmhults Sport Club
Föreningen Högländets Triathlon
Gnosjö Friluftsklubb
Idrottsklubben Nocout.se
Stora Rörs Simsällskap
Söderköpings Simsällskap

Östsvenska Simförbundet föreslår föreningarna i distriktet följande:**A. Simkommittén**

- All tävlingsverksamhet inom Östsvenska Simförbundets ansvarsområden sanktioneras av Östsvenska Simförbundet. SDF:s krav ska vara uppfyllda för att få sanktion.
- Arrangörer ska hämta information och databas angående aktuell tävling från hemsidan under respektive tävlingsflik och publicera inbjudan senast två månader innan tävlingsstart på livetiming.se/swimify.com.
- Anmälan till distriktets förbundstävlingar ska göras via Tempus anmälan. Sista anmälningsdag ska vara senast 12 dagar innan tävlingsstart och startlista samt Tävlings PM ska finnas tillgänglig på livetiming.se/swimify.com senast 10 dagar innan tävlingsstart.
Det ska framgå i såväl Tävlings PM som i heatlistan när prisutdelningar ska hållas samt för vilka grenar dessa prisutdelningar gäller.
- Vid distriktets förbundstävlingar ska [livetiming/swimify](http://livetiming.se/swimify.com) samt tränarappen användas. Inloggningsuppgifter ska skickas ut till klubbarna senast 10 dagar innan tävlingsstart.
- Automatisk tidtagningstrustning ska användas på distriktets förbundstävlingar. Vid DM/JDM och Sum-Sim region ska det finnas startpallar med trackstartstöd, ryggsimsplattform och banlinor med 15cm diameter som ligger i jämn nivå med vattenytan.
- Alla arrangerande klubbar ansvarar för att de fullständiga tävlingsresultaten (HTML, RE-fil och Lenex) samt poängsammanställning skickas till Svenska Simförbundet samt blir tillgängliga för deltagande föreningar genom filarkivet på livetiming.se.
- Arrangörer ska sträva efter att alla tävlingspass ska vara maximalt tre timmar långa. I mån av plats kan simmare från andra distrikt delta på tävlingarna.
- Alla distriktstävlingar förutom Simiaden alternerar enligt fastställt rotationsschema.
- Föreningar som arrangerar förbundstävlingar ska vara öppna för att ta emot föreningar i distriktet som i utbildningssyfte vill lära sig mer om sekretariatssysslor (Grodan, Ares, speaker mm).

Åldersindelning

Tävling	Ålder individuellt	Ålder lagkapp
SM/DM/GP	13 år och äldre	13 år och äldre
JSM/JDM	13-19 år	13-19 år
UDM	13-16 år	
Sum-Sim	16 år	15-16 år
	15 år	
	13-14 år	13-14 år
Vårsimiaden/Höstsimiaden	12 år och yngre mix	
	13 år och äldre	
Östsvenska Cupen	12 år och yngre mix	
	13 år och äldre	
Ungdoms-GP	18 år och äldre	
	17 år	
	16 år	
	15 år	
	14 år	
	13 år	

Vårsimiaden 2024 (25 m) genomförs helgen 4-5/5 i**Oskarshamn**, Östsvenska 1. **Nässjö**, Östsvenska 2. **Värnamo**, Östsvenska 3**Höstsimiaden 2024 (25 m) genomförs helgen 30/11-1/12 i****Västervik**, Östsvenska 1. **Nässjö**, Östsvenska 2. **Växjö**, Östsvenska 3.

Samma grenordning på alla platser. Tävlingen arrangeras under en dag, vid högt deltagarantal bör tidsschemat ses över.

Östsvenska 1: Finspångs SK, Linköpings Allmänna SS, Motala SS, Norrköpings KK, Oskarshamns SS, Västerviks SS

Östsvenska 2: Anderstorps SS, Eksjö SLS, Hultsfreds SS, Hvetlanda SS, Jönköpings SS, Nässjö SLS, Tranås SS

Östsvenska 3: Alvesta SS, Emmaboda SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SK, Värnamo SS, Växjö SS, Älmhults SS, Ölands SK, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Smålandsstenars SS

För ålder 12 år och yngre (fortsättningstävling)

Deltagarpremie i form av medalj som Östsvenska Simförbundet tar fram. Beställs från simkommittén och betalas av arrangerande förening.

Mixlagkappen består av 4 simmare och simmas föreningslös. Anmälan på plats.

För ålder 13 år och äldre (fullt regelverk)

Placering 1-3 erhåller pris.

Deltagaravgift 400 kronor per simmare.

Arrangören får planera prisutdelningar och paus efter egna önskemål, dock måste det vara en paus på minst 10 minuter efter gren 11 och efter gren 38.

Grenordning Simiaden

Pass 1				Pass 2			
1	4x50m	medley	po 12 år o y	19	4x50m	frisim	po 12 år o y
2	4x50m	medley	fl 12 år o y	20	4x50m	frisim	fl 12 år o y
3	100m	medley	mix 12 år o y	21	50m	frisim	mix 12 år o y
4	100m	medley	fl 13 år o ä	22	50m	frisim	po 13 år o ä
5	100m	medley	po 13 år o ä	23	50m	frisim	fl 13 år o ä
6	50m	bröstsims	mix 12 år o y	24	25m	fjärilsims	mix 12 år o y
7	50m	bröstsims	fl 13 år o ä	25	100m	bröstsims	mix 12 år o y
8	50m	bröstsims	po 13 år o ä	26	100m	bröstsims	po 13 år o ä
9	200m	frisim	mix 12 år o y	27	100m	bröstsims	fl 13 år o ä
10	200m	frisim	fl 13 år o ä	28	25m	fjärilskick	mix 12 år o y
11	200m	frisim	po 13 år o ä	29	50m	ryggsims	mix 12 år o y
12	25m	kick UV	mix 12 år o y	30	50m	ryggsims	po 13 år o ä
13	100m	ryggsims	mix 12 år o y	31	50m	ryggsims	fl 13 år o ä
14	100m	ryggsims	fl 13 år o ä	32	100m	frisim	mix 12 år o y
15	100m	ryggsims	po 13 år o ä	33	100m	frisim	po 13 år o ä
16	25m	bröstsimsben	mix 12 år o y	34	100m	frisim	fl 13 år o ä
17	4x100m	frisim	mix 12 år o y	35	50m	fjärilsims	mix 12 år o y
18	4x50m	frisim	mix 12 år o y	36	50m	fjärilsims	po 13 år o ä
				37	50m	fjärilsims	fl 13 år o ä
				38	25m	frisimsben	mix 12 år o y
				39	4x50m	medley	mix 12 år o y
				40	4x100m	medley	mix 12 år o y

Östsvenska Cupen 2024 (25 m) genomförs helgen 1-2/6 i Kalmar och Norrköping

Tävlingen är en fortsättningstävling.

Deltagandet får inte begränsas. DM-kvalade simmare får inte delta.

Anmälningsavgift är 65 kronor för individuell start och 75 kronor för lagstart.

Simmarna tävlar enbart mot sina egna tider och kan simma till sig brons-, silver- eller guldmedaljer. Medaljer beställs från simkommittén och betalas av arrangerande förening.

Har man anmälningstid som är bättre än guldtiden på någon distans så får man bara anmälas till nästa distans, är anmälningstiden bättre än guldtiden på 100m distans så får man inte anmälas till det simsättet. När man klarat guldtiden på någon distans så går man vidare till nästa.

Kan arrangeras i 25m eller 50m bassäng

Grenordning Östsvenska Cupen

			Brons	Silver	Guld
1	4x50 fr mixed	öppen			
2	25 ry mixed	öppen	33,0	29,0	24,0
3	50 ry mixed	öppen	46,0	41,5	37,0
4	100 ry mixed	öppen	1,28	1,24	1.20,0
Prisutdelning / paus					
5	25 br mixed	öppen	36,0	31,0	26,0
6	50 br mixed	öppen	50,0	46,0	42,0
7	100 br mixed	öppen	1.39,0	1.34,0	1.30,0
prisutdelning (paus)					
8	4x50 ben mixed	öppen			
Prisutdelning / paus					
9	25 fr mixed	öppen	30,0	26,0	22,0
10	50 fr mixed	öppen	41,0	37,0	33,0
11	100 fr mixed	öppen	1.19,0	1.15,0	1.11,0
Prisutdelning / paus					
12	25 fj mixed	öppen	31,0	27,0	23,0
13	50 fj mixed	öppen	43,0	39	35,0
14	100 fj mixed	öppen	1.27,0	1.23,0	1.19,0
prisutdelning (paus)					
15	100 me mixed	öppna	1.29,0	1.25,0	1.21,0
prisutdelning (paus)					
16	4x 50 me mixed	öppen			

**DM/JDM/UDM (13-16 år) 2024 (50 m) genomförs 8-9/6 i Ljungby
DM/JDM 2024 (25 m) genomförs 26-27/10 i Växjö**

DM/JDM genomförs enligt Svenska Simförbundets tävlingsprogram men med grenordning enligt Östsvenska Simförbundet.

Seedning görs efter anmälningstider enligt simförbundets seedningsregler. Regeln gäller även masters och parasimmare.

Simmare som är kvalad på en distans i ett simsätt äger rätt att ställa upp på övriga distanser i samma simsätt. Kvalad på 50, 100, 200 m frisim äger rätt att delta också på 50-100-200 m. 400-800-1500 m kan kräva begränsningar för icke kvalade. Till UDM kommer det tillsvidare inte att krävas några kvaltider utan alla anmälda kommer att få simma. Masters och para får simma både 25 och 50 m DM/JDM.

Efteranmälningar är tillåtna fram till kl 12.00 dagen före tävlingsstart mot dubbel anmälningsavgift. Simmaren seedas in som ordinarie simmare.

Avanmälan och laguppställningar skall inlämnas senast en timme före första tävlingspassets start. Därefter senast trettio minuter efter avslutat pass.

Alla klubbar har rätt att delta med ett lag/gren även om kvaltiden ej är uppnådd. Om klubben anmäler fler än ett lag /gren ska alla lag ha uppnått kvaltiden.

RF:s stora DM/JDM tecken ska delas ut i samtliga grenar till placeringarna 1-3. I lagkapper delas ett stort DM/JDM tecken ut till klubben och små tecken till lagdeltagarna. Beställs och betalas av arrangerande förening.

I UDM, Masters- och Paragrenar delas Östsvenska Simförbundets medalj ut till placering 1-3. Beställs från simkommittén och betalas av arrangerande förening.

Anmälningsavgift är 65 kronor för individuell start och 75 kronor för lagstart.

Östsvenska Simförbundets förbundsfunctionär Pia Yman finns tillgänglig som tävlingsledare under en dag vid våra distriktsmästerskap i 25 och 50 m bassäng. Respektive arrangör kontaktar Pia och resekostnaderna bekostas av förbundet.

Grenordning UDM/DM/JDM (50 m)

Pass 1				Pass 2			
1	200 frisim	damer	UDM/DM/JDM	12	200 frisim	herrar	UDM/DM/JDM
2	400 medley	herrar	UDM/DM/JDM	13	400 medley	damer	UDM/DM/JDM
3	100 ryggsim	damer	UDM/DM/JDM	14	100 ryggsim	herrar	UDM/DM/JDM
4	100 frisim	herrar	UDM/DM/JDM	15	100 frisim	damer	UDM/DM/JDM
5	50 bröstsim	damer	UDM/DM/JDM	16	50 bröstsim	herrar	UDM/DM/JDM
6	100 bröstsim	herrar	UDM/DM/JDM	17	100 bröstsim	damer	UDM/DM/JDM
7	200 fjärilsim	damer	UDM/DM/JDM	18	200 fjärilsim	herrar	UDM/DM/JDM
8	50 ryggsim	herrar	UDM/DM/JDM	19	50 ryggsim	damer	UDM/DM/JDM
9	4x100 medley	damer	DM	20	4x100 medley	herrar	DM
10	4x200 frisim	herrar	DM	21	4x200 frisim	damer	DM
11	1500 frisim	damer	UDM/DM/JDM	22	1500 frisim	herrar	UDM/DM/JDM

Pass 3				Pass 4			
23	4x100 frisim	herrar	DM	33	4x100 frisim	damer	DM
24	400 frisim	damer	UDM/DM/JDM	34	400 frisim	herrar	UDM/DM/JDM
25	200 ryggsim	herrar	UDM/DM/JDM	35	200 ryggsim	damer	UDM/DM/JDM
26	200 bröstsim	damer	UDM/DM/JDM	36	200 bröstsim	herrar	UDM/DM/JDM
27	50 fjärilsim	herrar	UDM/DM/JDM	37	50 fjärilsim	damer	UDM/DM/JDM
28	50 frisim	damer	UDM/DM/JDM	38	50 frisim	herrar	UDM/DM/JDM
29	200 medley	herrar	UDM/DM/JDM	39	200 medley	damer	UDM/DM/JDM
30	100 fjärilsim	damer	UDM/DM/JDM	40	100 fjärilsim	herrar	UDM/DM/JDM
31	800 frisim	herrar	UDM/DM/JDM	41	800 frisim	damer	UDM/DM/JDM
32	4x100 medley	mix	DM	42	4x100 frisim	mix	DM

**Grenordning DM/JDM (25 m), Öppna Masters DM (25 m)
samt Para DM (25 m)**

Pass 1				Pass 2			
1.	4x50 medley	herrar	DM	14.	4x50 medley	damer	DM
2.	200 frisim	damer	DM/JDM	15.	200 frisim	herrar	DM/JDM
3.	400 medley	herrar	DM/JDM	16.	400 medley	damer	DM/JDM
4.	100 medley	damer	DM/JDM	17.	100 medley	herrar	DM/JDM
5.	100 frisim	herrar	DM/JDM	18.	100 frisim	damer	DM/JDM
6.	100 ryggsim	damer	DM/JDM	19.	100 ryggsim	herrar	DM/JDM
7.	100 bröstsim	herrar	DM/JDM	20.	100 bröstsim	damer	DM/JDM
8.	50 bröstsim	damer	DM/JDM	21.	50 bröstsim	herrar	DM/JDM
9.	50 ryggsim	herrar	DM/JDM	22.	50 ryggsim	damer	DM/JDM
10.	200 fjärilsim	damer	DM/JDM	23.	200 fjärilsim	herrar	DM/JDM
11.	4x50 frisim	herrar	DM	24.	4x100 frisim	damer	DM
12.	4x200 frisim	damer	DM	25.	4x100 frisim	herrar	DM
13.	1500 frisim	herrar	DM/JDM	26.	1500 frisim	damer	DM/JDM
Pass 3				Pass 4			
27.	800 frisim	damer	DM/JDM	37.	800 frisim	herrar	DM/JDM
28.	400 frisim	herrar	DM/JDM	38.	400 frisim	damer	DM/JDM
29.	200 ryggsim	damer	DM/JDM	39.	200 ryggsim	herrar	DM/JDM
30.	200 bröstsim	herrar	DM/JDM	40.	200 bröstsim	damer	DM/JDM
31.	50 fjärilsim	damer	DM/JDM	41.	50 fjärilsim	herrar	DM/JDM
32.	100 fjärilsim	herrar	DM/JDM	42.	100 fjärilsim	damer	DM/JDM
33.	200 medley	damer	DM/JDM	43.	200 medley	herrar	DM/JDM
34.	50 frisim	herrar	DM/JDM	44.	50 frisim	damer	DM/JDM
35.	4x50 frisim	damer	DM	45.	4x100 medley	herrar	DM
36.	4x200 frisim	herrar	DM	46.	4x100 medley	damer	DM

Samtliga ovanstående individuella grenar finns i Mastersgrenar enligt grennummer 101, 102, 103 osv. Exempelvis gren 106 motsvarar 100 ryggsim Damer Masters (simmas efter gren 6)

Samtliga ovanstående individuella grenar finns i Para-grenar enligt grennummer 201, 202, 203 osv. Exempelvis gren 206 motsvarar 100 ryggsim Damer Para (simmas efter gren 6/106)

Kvaltider och kvalperioder DM/JDM (OBS inga kvaltider till Masters/Para)

JDM/DM	Damer			Mixed		Herrar		
	25 m	50 m	25 y	25 m	50 m	25 m	50 m	25 y
50 frisim	00:29.62	00:30.57	00:26.68			00:27.06	00:28.15	00:24.38
100 frisim	01:04.08	01:05.84	00:57.72			00:58.73	01:01.05	00:52.91
200 frisim	02:19.18	02:23.01	02:05.39			02:09.05	02:14.11	01:56.25
400 frisim	04:56.29	05:04.84	05:38.60			04:38.67	04:48.34	05:18.48
800 frisim	10:17.30	10:34.62	11:45.46			09:47.99	10:10.47	11:11.99
1500 frisim	19:49.64	20:36.32	19:42.53			18:55.13	19:31.82	18:48.35
50 bröstsim	00:36.88	00:37.85	00:33.22			00:33.80	00:35.07	00:30.43
100 bröstsim	01:19.64	01:22.58	01:11.74			01:13.76	01:17.40	01:06.44
200 bröstsim	02:54.05	03:01.15	02:36.79			02:42.32	02:50.47	02:26.23
50 ryggsim	00:33.40	00:34.83	00:30.09			00:31.06	00:32.76	00:27.98
100 ryggsim	01:11.53	01:14.98	01:01.14			01:06.38	01:10.23	00:59.79
200 ryggsim	02:36.39	02:43.37	02:20.89			02:26.66	02:34.56	02:12.11
50 fjärilsim	00:31.71	00:32.24	00:28.57			00:29.09	00:29.62	00:26.21
100 fjärilsim	01:10.64	01:12.38	01:03.65			01:04.53	01:05.94	00:58.13
200 fjärilsim	02:39.91	02:45.73	02:24.06			02:27.62	02:32.88	02:12.99
100 medley	01:13.19	-	01:05.93			01:07.12	-	01:00.46
200 medley	02:37.51	02:42.87	02:24.06			02:26.45	02:32.07	02:11.93
400 medley	05:36.95	05:50.08	05:03.56			05:17.57	05:32.42	04:46.09
4x50 frisim	02:01.30	02:05.08	-			01:52.08	01:56.44	-
4x100 frisim	04:41.60	04:35.08	-	04:11.89	04:21.87	04:02.79	04:14.30	-
4x200 frisim	09:45.73	10:07.68	-			08:58.99	09:25.99	-
4x50 medley	02:12.58	02:16.44	-			02:01.93	02:06.51	-
4x100 medley	04:52.41	05:04.19	-	04:37.95	04:50.85	04:29.46	04:43.82	-

Kvalperiod	50 m	2023-01-01 – 2024-05-26
	25 m	2023-01-01 – 2024-10-13

Sum-Sim Regionsfinal (25 m) genomförs 9-10/11 i Jönköping enligt SSF:s bestämmelser

För åldrarna 13-14 år, 15 år, 16 år.

Arrangören tillsammans med Östsvenska Simförbundets Simkommitté kan få lägga till heat om tidsplanen tillåter.

Anmäld simmare ska ha en tid på distansen.

Grenordning Sum-Sim Regionsfinal

Lördag				Söndag			
Gren	Pass 1 9.00			Gren	Pass 3 9.00		
1	200 medley	pojkar	16 år	41	400 frisim	pojkar	16 år
2	200 fjärilsim	flickor	16 år	42	100 frisim	flickor	16 år
3	100 ryggsim	pojkar	13-14 år	43	200 ryggsim	pojkar	15 år
4	100 frisim	flickor	13-14 år	44	200 fjärilsim	flickor	15 år
5	200 frisim	pojkar	15 år	45	50 frisim	pojkar	16 år
6	200 frisim	flickor	15 år	46	50 ryggsim	flickor	16 år
7	50 fjärilsim	pojkar	16 år	47	200 frisim	pojkar	13-14 år
8	50 bröstsim	flickor	16 år	48	200 bröstsim	flickor	13-14 år
9	200 bröstsim	pojkar	13-14 år	49	200 ryggsim	pojkar	16 år
10	200 ryggsim	flickor	13-14 år	50	100 bröstsim	flickor	16 år
11	1500 frisim	pojkar	16 år	51	200 bröstsim	pojkar	15 år
12	200 frisim	flickor	16 år	52	800 frisim	flickor	15 år
13	100 fjärilsim	pojkar	15 år	53	100 fjärilsim	pojkar	16 år
14	100 fjärilsim	flickor	15 år	54	400 medley	flickor	16 år
15	200 bröstsim	pojkar	16 år	55	200 medley	pojkar	13-14 år
16	100 ryggsim	flickor	16 år	56	400 frisim	flickor	13-14 år
17	400 frisim	pojkar	13-14 år	57	4x100 frisim	pojkar	15-16 år
18	200 medley	flickor	13-14 år	58	4x100 medley	flickor	15-16 år
19	4x100 medley	pojkar	15-16 år				
20	4x100 frisim	flickor	15-16 år				

Pass 2 16.00				Pass 4 16.00			
21	200 medley	flickor	16 år	59	400 frisim	flickor	16 år
22	200 fjärilsim	pojkar	16 år	60	100 frisim	pojkar	16 år
23	100 ryggsim	flickor	15 år	61	200 ryggsim	flickor	15 år
24	100 ryggsim	pojkar	15 år	62	200 fjärilsim	pojkar	15 år
25	50 fjärilsim	flickor	16 år	63	100 ryggsim	flickor	13-14 år
26	50 bröstsim	pojkar	16 år	64	100 frisim	pojkar	13-14 år
27	200 frisim	flickor	13-14 år	65	50 frisim	flickor	16 år
28	200 ryggsim	pojkar	13-14 år	66	100 bröstsim	pojkar	16 år
29	1500 frisim	flickor	16 år	67	200 bröstsim	flickor	15 år
30	200 frisim	pojkar	16 år	68	800 frisim	pojkar	15 år
31	400 medley	flickor	15 år	69	100 bröstsim	flickor	13-14 år
32	400 medley	pojkar	15 år	70	100 fjärilsim	pojkar	13-14 år
33	100 fjärilsim	flickor	13-14 år	71	200 ryggsim	flickor	16 år
34	100 bröstsim	pojkar	13-14 år	72	50 ryggsim	pojkar	16 år
35	200 bröstsim	flickor	16 år	73	100 frisim	flickor	15 år
36	100 ryggsim	pojkar	16 år	74	100 bröstsim	pojkar	15 år
37	100 bröstsim	flickor	15 år	75	100 fjärilsim	flickor	16 år
38	100 frisim	pojkar	15 år	76	400 medley	pojkar	16 år
39	4x100 frisim	flickor	13-14 år	77	4x100 medley	flickor	13-14 år
40	4x100 medley	pojkar	13-14 år	78	4x100 frisim	pojkar	13-14 år

Ungdoms Grand Prix 2024 (25 m/50 m) genomförs enligt följande

UGP 1 (25m) 27-28/1 i Motala (arrangör 1) och Växjö (arrangör 2)

UGP 2 (50m) 9-10/3 i Linköping

UGP 3 (25m) 12-13/10 i Västervik (arrangör 3) Värnamo (arrangör 4)

Östsvenska 1: Eksjö SLS, Finspångs SK, Jönköpings SS, Linköpings ASS, Motala SS, Norrköpings KK, Nässjö SLS, Tranås SS, Oskarshamns SS, Västerviks SS

Östsvenska 2: Alvesta SS, Anderstorps SS, Emmaboda SS, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Hulthfreds SS, Hvetlanda SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SK, Smålandsstenars SS, Växjö SS, Älmhults SS, Ölands SK, Värnamo SS

Östsvenska 3: Eksjö SLS, Finspångs SK, Kalmar SS, Linköpings ASS, Motala SS, Norrköpings KK, Nässjö SLS, Tranås SS, Oskarshamns SS, Västerviks SS

Östsvenska 4: Alvesta SS, Anderstorps SS, Emmaboda SS, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Hulthfreds SS, Hvetlanda SS, Jönköpings SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SK, Smålandsstenars SS, Växjö SS, Älmhults SS, Ölands SK, Värnamo SS

Distriktets föreningar bör ej delta på UGP-tävling utanför distriktet, ovanstående orter gäller.

Åldersindelning A: 18 år oä B: 17 år C: 16 år D: 15 år E: 14 år F: 13 år

Anmälningsavgift är 65 kronor för individuell start. Deltagandet i UGP-grenarna får inte begränsas. I mån av plats kan simmare från andra distrikt delta på tävlingarna, ackrediteringsavgift (till Östsvenska Simförbundet) 100 kr/deltagare från andra distrikt.

Placering 1-3 i varje åldersklass skall erhålla medalj.

Grenordning deltävlingar**UGP 1 (januari), UGP 2 (mars) (50 m) och UGP 3 (oktober) (25 m)****Pass 1**

1. 200m frisim damer
2. 100m fjärilsim herrar
3. 100m bröstsim damer
4. 200m bröstsim herrar
5. 400m medley damer
6. 1500m frisim* herrar
7. 800m frisim* damer

Pass 2

8. 200m fjärilsim damer
9. 200m medley herrar
10. 400m frisim* damer
11. 100m ryggsim herrar
12. 200m ryggsim damer
13. 100m frisim herrar

Pass 3

14. 200m frisim herrar
15. 100m fjärilsim damer
16. 100m bröstsim herrar
17. 200m bröstsim damer
18. 400m medley herrar
19. 1500m frisim* damer
20. 800m frisim* herrar

Pass 4

21. 200m fjärilsim herrar
22. 200m medley damer
23. 400m frisim* herrar
24. 100m ryggsim damer
25. 200m ryggsim herrar
26. 100m frisim damer

*På distanserna 400, 800 och 1500 frisim rekommenderas två simmare per bana för att hålla ner längden på passen.

Länstrofén 2024 (25 m) genomförs den 2/3 i Alvesta

Tävlingen är en lagtävling mellan länen i två delar.
Del 1 poäng enligt placering. Del 2 antal personliga rekord.
Tävlingen avser åldrarna 13 och 14 år.
Tävlingen genomförs på ett pass med tävlingsstart senast kl 13:00

Varje län har rätt att delta med tre representanter/gren.
Tävlingen simmas i tre heat/gren de högst rankade i heat 3.
Länen har fasta banor och lagen seedas utifrån föregående års poängplacering.
Varje simmare får delta max i fyra individuella grenar.

I bensparkslagkapp är det valfritt simsättsbenspark, man startar och växlar i vattnet.
På fjärilskick utan platta är det start från startpall.
Man får göra uv-kick hela 25 m om man vill och kan. Det är även tillåtet att kicka på rygg.

I lagkapperna får varje län ställa upp med 2 lag.
Lagen ska bestå av 2 pojkar & 2 flickor.

Poäng individuellt räknas enligt följande 14-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1.
Poäng lagkapp räknas enligt följande 28-22-20-18-16-14-12-10.

Varje län tävlar i följande namn med ensamrätt att profilera sig med efterföljande grundfärg på sina t-shirts: Jönköpings Län (F): Grön, Kalmar Län (H): Blå, Kronobergs Län (G): Röd, Östergötlands Län (E): Gul

Arrangerande förening ordnar gemensam måltid efter tävlingen, respektive län beställer och betalar sin mat till arrangören av tävlingarna.

Östsvenska Simförbundet bidrar med 8 000 kronor, till respektive läns arrangerande förening, vid någon form av gemensam aktivitet inför länstrofén. Aktiviteten ska pågå under minst 6 timmar. Då aktiviteten pågår minst 24 timmar (övernattning) blir bidraget 15 000 kronor.

Tävlingsbidrag utgår från distriktet till arrangören på 15 000 kr. Utöver detta utgår ett bidrag på 10 000 kr som är örönmärkt för sociala aktiviteter i anslutning till tävlingsarrangemanget. Arrangören fakturerar Östsvenska Simförbundet.

Grenordning Länstrofén

1.	4x50 medley	mix	
2.	100 fjärilsim	flickor	14 år
3.	100 fjärilsim	pojkar	14 år
4.	100 fjärilsim	flickor	13 år
5.	100 fjärilsim	pojkar	13 år
6.	100 ryggsim	flickor	14 år
7.	100 ryggsim	pojkar	14 år
8.	100 ryggsim	flickor	13 år
9.	100 ryggsim	pojkar	13 år
10.	4x50 benspark	mix	
	PAUS 10 minuter		
11.	100 bröstsim	flickor	14 år
12.	100 bröstsim	pojkar	14 år
13.	100 bröstsim	flickor	13 år
14.	100 bröstsim	pojkar	13 år
15.	25 fjärilskick utan platta	flickor	14 år
16.	25 fjärilskick utan platta	pojkar	14 år
17.	25 fjärilskick utan platta	flickor	13 år
18.	25 fjärilskick utan platta	pojkar	13 år
19.	100 frisim	flickor	14 år
20.	100 frisim	pojkar	14 år
21.	100 frisim	flickor	13 år
22.	100 frisim	pojkar	13 år
23.	4x50 medley	mix	

Östsvenska Distansen (25 m eller 50 m) 9/5 i Jönköping

Distanstävling i bassäng med distanserna 3000 m och 5000 m.

3000 m åldersklass 13-15 år

5000 m åldersklass 16 år och äldre

Rekommenderas två simmare per bana men fler kan vara aktuellt vid ett stort deltagarantal.

Anmälningstid 1500 m frisim.

Loppet bryts när maxtid (3000 m 46 minuter, 5000 m 75 minuter) är uppnådd.

Manuell tidtagning på tävlingen.

Heatbegränsningar kan vara nödvändiga.

Fasta starttider för heaten som meddelas i PM

Respektive förening ansvarar för längdräkning av sin simmare.

Anmälningsavgift 300 kr

Östsvenska Simförbundets medalj delas ut till placering 1-3.

Beställs från simkommittén och betalas av arrangerande förening.

I mån av plats kan simmare från andra distrikt delta på tävlingen.

Poängberäkning på distriktets tävlingar

På DM, JDM samt Sum-Sim Region räknas klubbpoäng

Poängberäkningen är:

DM 42, 33, 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6, 3.

JDM 28, 22, 20, 18, 16, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2.

Sum-Sim Region 14, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Länstrofén 14, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Övriga tävlingar 14, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1.

Lagkapp dubbel poäng.

Rotationsschema

Rotationsschema	2024	2025	2026	2027
Länstrofén	Kronoberg	Östergötland	Kalmar	Jönköping
DM/JDM, 25 m	Växjö	Jönköping	Östergötland	Kalmar
DM/JDM, 50 m	Ljungby	Norrköping	Jönköping	Linköping
Sum Sim region	Jönköping	Linköping	Jönköping	Linköping

Kategoriläger

Utlandsläger (ca 10 dagar) för kategori 1 och 2 (sportlov) genomförs 2024.

Kategori 3 läger 15-16 år (ca 5 dagar) genomförs i Norden 2025. sportlov

Kategori 4 läger 13-14 år (ca 5 dagar) genomförs i Norden 2025 påsklov

Östsvenska Simförbundet har som mål att subventionera del av avgiften.

Alla klubbar som deltar med 3 simmare ska vara beredda att skicka 1 tränare. Alla klubbar som deltar med 10 simmare ska vara beredda att skicka 2 tränare.

Östsvenska Simförbundet utser ledare/tränare efter behov.

För att föreningen ska erhålla subvention ska simmaren klara av lägret på respektive nivå och simmaren förväntas fortsätta sin satsning mot sommarens mästerskap.

I inbjudan ska det framgå vad som förväntas av simmarna.

Vi eftersträvar att det ska vara fem ledare/tränare per läger till respektive kategoriläger 1-3 FINA-poängen beräknas enligt aktuell FINA poängtabell vid kvalperiodens utgång. Resultaten måste finnas i Tempus Statistik. Vid aktiviteter under samma period kan varje enskild simmare endast tillhöra en kategori (den högsta).

Kategoriindelning

Kategori 1

Kvalperiod 2023-01-01 till 2023-11-26

Kvalgräns är 675 FINA poäng oavsett ålder.

Läger kan kompletteras upp till totalt 25 simmare enligt FINA poäng oavsett ålder.

Kategori 2

Kvalperiod 2023-01-01 till 2023-11-26

Kvalgräns är 625 FINA poäng oavsett ålder.

Läger kan kompletteras upp till totalt 35 simmare enligt FINA poäng oavsett ålder.

Arrangeras under v. 7-8.

Kategori 3 (Sum-Sim, födda 2007-2008)

Lägret genomförs under sportlovet.

Kvalperioden är 2024-01-01 till 2024-11-(Sum-Sim region)

Uttagningskriterier: Individuellt kvalificerad till Sum-Sim Riks (25m) 2024 eller Individuellt kvalificerad för Sum-Sim 2024 (50m). Därefter kompletterar simkommittén respektive läger med upp till totalt 30 simmare, jämnt könsfördelat, utifrån varje simmares bästa Sum-Sim distans kopplad till FINAs poängtabell.

Kategori 4 (Sum-Sim, födda 2009-2010)

Lägret genomförs under påsklovet

Kvalperioden är 2024-01-01 till 2024-11-(Sum-Sim region)

Uttagningskriterier: Individuellt kvalificerad till Sum-Sim Riks (25m) 2024 eller Individuellt kvalificerad för Sum-Sim 2024 (50m). Därefter kompletterar simkommittén respektive läger med upp till totalt 30 simmare, jämnt könsfördelat, utifrån varje simmares bästa Sum-Sim distans kopplad till FINAs poängtabell.

Kategori 5 (Simiaden, födda 2011 oy)

Östsvenska Simförbundet kan bidra med 6 000 kr upp till två tillfällen per år till respektive län för ett dagläger. För att få bidrag ska alla länets föreningar bjudas in samt minst tre föreningar delta.

En förening från respektive län är ansvarig för ansökan om bidrag. Ansökan ska ske innan lägret och rapportering med redovisning över vilka som deltagit ska ske efter lägret (med ÖSSF rapporteringsblankett) för att bidraget ska betalas.

Teknikutveckling

Distriktet kommer erbjuda filmanalys för simmare (ca 30st) två gånger per år.

Uttagning av simmare: ALLA klubbar i distriktet erbjuds att delta med en simmare, under förutsättning att denne har en **tränare** med. Utöver detta fyller vi på med simmare baserat på FINA-poäng.

B. Konstsimm, simhopp och vattenpolo

Under 2024 kommer det att finnas möjlighet att anordna ungdomsläger för simhopp, konstsimm och vattenpolo med bidrag med 8 000 kr från ÖSSF förutsatt att minst 2 klubbar deltar på lägret. *(Rekommendation att ansöka om Idrottslyftet)*

C. Simning öppet vatten/masters/hälsa och motion

Mål är att varje år genomföra ett Öppet master-DM i samband med ÖSSF DM. DM i Öppet vatten genomförs i samband med Karl-Oskarssimmet 15/6. Östsvenska Cupen i Open Water planeras att arrangeras under 2024. Open Water planen bestäms och publiceras i december/januari

D. Utbildningskommittén

Alla distriktets utbildningar läggs ut på Östsvenska simförbundets hemsida. Anmälan görs via anmälningsformuläret på Östsvenska simförbundets hemsida.

Utbildningskalender 2024

15-16 mars	Årsmöte och konferens	Jönköping
8-9 maj	Planeringskonferens	Alvesta
30-31 augusti	Höstmöte	Bestäms senare

Simidrottsledare (SIL)

våren	simidrottsledare 7-13 år
hösten	simidrottsledare 7-13 år

I samarbete med närliggande distrikt:

våren	simlinjeinstruktör 7-13 år
hösten	simlärare

Unga ledare

15-16 mars	Årsmöte och konferens	Jönköping
------------	-----------------------	-----------

Funktionärsutbildningar

höst	Distriktsfunktionärsutbildning	Digitalt
------	--------------------------------	----------

En utbildning för tävlingssekretariat/Grodan/IC kan genomföras på hösten om behov finns.

Övrigt om utbildningar:

Finns det önskemål om andra utbildningar inom simhopp, konstsim m. fl kontakta Östsvenska utbildningskommittén. Se hemsidan för kontaktuppgifter.

En av förbundet utsedd funktionärsutbildare skall delta på SSF's regelmöte vid utsatt tillfälle. Ansvarig Pia Yman.

Föreningarna har möjlighet att boka tävlingsfunktionärsutbildningar till den egna föreningen genom de funktionärsutbildningsansvariga i respektive län.

Distriktsfunktionärsutbildning arrangeras digitalt genom förbundet en gång per år.

Alla tävlingsföreningar ska ha en tävlingsansvarig som ansvarar för registrering av nya funktionärer. Tävlingsansvarig ska anmälas till ÖSSF.

Tävlingsfunktionärsutbildare

F: Thomas Salenius, Lena Bäckman, Sofie Bergkvist, Matthias Grinnemo

G: Pia Yman

H: -

E: Kenneth Humling

Samtliga distriktets utbildningar ska läggas ut via [Idrott online](#). Alla anmälningar sker genom utbildningsmodulen.

E. Funktionärer

Tävlingsfunktionärsutbildningar ska genomföras länsvis genom att man som förening kontaktar en godkänd utbildare och genomför utbildning som enskild förening eller tillsammans med andra. Alla anmälningar ska göras via ÖSSF via Idrott online.

Distriktfunktionärsutbildning genomförs av ÖSSF och anmälan sker via Idrottonline.

Anvisningar gällande funktionärsutbildningar som ordnas av förening/föreningar

För att funktionären ska bli godkänd av distriktet ska nedan gång följas.

1. Förening som anordnar en funktionärsutbildning i Östsvenska distriktet (tävlingsfunktionär alt. distriktsfunktionär) meddelar detta till distriktet genom att maila inbjudan eller underlag för utbildningen till ostsvenska@svensksimidrott.se. Föreningen kan få hjälp med inbjudan av ÖSSF som har en mall.

2. Inbjudan och anmälningsformulär läggs då ut på www.össf.se [Länk till annan webbplats, öppnas i nytt fönster.](#). Alla anmälningar ska gå via Östsvenska SFs anmälningssida. För att de ska finnas med i Distriktets register.

3. Innan utbildningen skickar ÖSSF en deltagarlista till arrangören som rapporterar tillbaka närvaron efter kursen.

4. Efter fullgjord praktik ska föreningens funktionärsansvarige bekräfta att respektive deltagare fullgjort sin praktik genom att rapportera via det digitala verktyget. På [denna sidan](#) har du instruktioner hur det går till.

Övrigt: Föreningen själva beställer kursmaterialet från Sisuförlag och står för arvodet till utbildaren. Arrangerande förening kan såklart ta ut en avgift för gästade klubbars deltagande. Vi rekommenderar en avgift på 200kr exkl. kursmaterial. Materialet kan ha en veckas leveranstid så det är bra om alla anmälningar har kommit in ca 1,5 vecka innan kursen.

G. Ekonomi**Förslag budget 2023****Intäkter**

SDF bidrag, SSF	110 000,00
SDF bidrag, Smålands IF	135 000,00
SDF bidrag, Östergötlands IF	135 000,00
Medlemsavgifter	115 000,00
Kursavgifter	250 000,00
Simkommittén	595 000,00
Styrelsen Höst, Årsmöte	124 500,00
Övriga intäkter	0,00

Summa intäkter **1 464 500,00**

Kostnader

Styrelsen Höst, Årsmöte	-260 000,00
Styrelsen	-20 000,00
Kansli/administration	-20 000,00
Konsulent	-10 000,00
Simkommittén	-1 005 000,00
Utbildningsstipendier	-6 000,00
Utbildning	-225 000,00
Övriga idrotter	-32 000,00

Summa kostnader **-1 578 000,00**

Beräknat resultat **-113 500,00**

**Förslag
Simkommittén****Kategori 1 Läger**

Intäkter	225 000,00
Kostnader	-304 500,00
Arvode	-20 000,00
Netto	-99 500,00

Kategori 1 Film

Intäkter	25 000,00
Kostnader	-50 000,00
Arvode	0,00
Netto	-25 000,00

Kategori 2 Läger

Intäkter	315 000,00
Kostnader	-425 250,00
Arvode	-20 000,00
Netto	-130 250,00

Kategori 2 Film

Intäkter	30 000,00
Kostnader	-60 000,00
Arvode	0,00
Netto	-30 000,00

Kategori 3

Intäkter	0,00
Kostnader	0,00
Arvode	0,00
Netto	0,00

Kategori 4

Kostnader	-40 000,00
-----------	------------

Länstrofén

Arr bidrag Länstrofén	-25 000,00
Länslägerbidrag, läger	-60 000,00
Övrigt	-250,00

Intäkter	595 000,00
Kostnader	-1 005 000,00
Netto	-410 000,00

**Förslag
Styrelsen****Årsmöteskonferens**

Intäkter	72 000,00
Kostnader Konferens	-140 000,00
Föreläsare	-15 000,00
Netto	-83 000,00

Höstmöteskonferens

Intäkter	52 500,00
Kostnader Konferens	-90 000,00
Föreläsare	-15 000,00
Netto	-52 500,00

Intäkter	124 500,00
Kostnader	-260 000,00
Netto	-135 500,00