

Östsvenska Simförbundets
Höstmöteshandlingar och protokoll
2022
för
Verksamhetsåret 2023

utkom 2022-11-20



**ÖSTSVENSKA
SIMFÖRBUNDET
2014**

Höstmöte

- § 1.** Höstmötets öppnande.
Christin hälsade alla välkomna och öppnade mötet.
- § 2.** Upprop och godkännande av fullmakter.
21 deltagare från 13 föreningar med sammanlagt 23 röster.
- § 3.** Val av ordförande för mötet.
Christin Berglund valdes till ordförande.
- § 4.** Val av sekreterare för mötet.
Beatrice Sjölund valdes till sekreterare.
- § 5.** Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera mötets protokoll.
Till justerare valdes Niclas Stensson och Pia Yman.
- § 6.** Val av erforderligt antal rösträknare (andra än justeringsmännen).
Mötet beslöt att välja dessa om behov uppstod.
- § 7.** Verksamhetsplan för 2023.
Planen genomgicks i en föredragning innan mötet. Justeringar och kompletteringar gjordes för respektive avsnitt. Se nedan.
- A.** Simidrott
Genomgång av ändringar enligt texten i handlingarna. Texten godkändes av mötet.
 - B.** Konstsimm, simhopp, vattenpolo
Genomgång av ändringar enligt texten i handlingarna. Texten godkändes av mötet
 - C.** Öppet vatten/Masters/Hälsa & Motion
Genomgång av ändringar enligt texten i handlingarna. Texten godkändes av mötet
 - D.** Utbildningskommittén
Genomgång av ändringar enligt texten i handlingarna. Texten godkändes av mötet
 - E.** Funktionärer
Genomgång av ändringar enligt texten i handlingarna. Texten godkändes av mötet
 - F.** Ekonomi
Genomgång av ekonomin. Små justeringar ska göras med anledning av byte av kategoriläger. Godkändes med detta tillägg.
- Verksamhetsplanen **A-F** godkändes enligt styrelsens förslag med ovanstående kompletteringar. Justeringarna är införda i handlingarna.
- § 8.** Östsvenska förbundets verksamhetsinriktning 2023-2024.
Verksamhetsinriktningen kommer att fastställas på årsmötet 2023.

§ 9. Övriga frågor
Inga övriga frågor fanns.

§ 10. Mötets avslutande


Christin Berglund
Ordförande


Niclas Stensson
Justerare


Beatrice Sjölund
Sekreterare


Pia Yman
Justerare

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 Kappsimmingsklubb
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 Höglandets Triathlon
Gnosjö Friluftsklubb
Idrottsklubben Nocout.se
Solvändans Simförening (upphört)
Stora Rörs Simsällskap (upphört)
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 angående aktuell tävling från höstmötesprotokollet och publicera inbjudan senast två månader innan tävlingsstart på livetiming.se.
- Tävlingskalendern på össf.se ska vara uppdaterad med länkar till förbundstävlingarnas sida på www.livetiming.se.
- Anmälan till distriktets förbundstävlingar ska göras via Tempus anmälan. Sista anmälningssdag ska vara senast 12 dagar innan tävlingsstart och startlista samt Tävlings PM ska finnas tillgänglig på livetiming.se senast 10 dagar innan tävlingsstart.
- Vid distriktets förbundstävlingar ska [livetiming](http://livetiming.se) samt tränarappen (app.livetiming.se) användas. Inloggningsuppgifter ska skickas ut till klubbarna senast 10 dagar innan tävlingsstart.
- Vid distriktets förbundstävlingar ska en databas för tävlingen skickas ut från Östsvenska simförbundet till arrangerande klubb. Inbjudan görs av varje klubb och läggs upp på hemsidan.
- Alla resultat från distriktets förbundstävlingar ska läggas upp på ÖSSF:s hemsida.
- Vid distriktets förbundstävlingar ska det framgå i såväl Tävlings PM som i heatlistan när prisutdelningar ska hållas samt för vilka grenar dessa prisutdelningar gäller.
- Automatisk tidtagningsutrustning ska användas på distriktets förbundstävlingar. Vid DM/JDM och Sum-Sim region ska det finnas startpallar med trackstartstöd, ryggsimsblock 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 tillgängligt för deltagande föreningar genom filarkivet på livetiming.se.
- Arrangörer ska sträva efter att alla tävlingspass ska vara maximalt tre timmar långa.
- Tävlingarna Länstrofén, Vårsimiaden Final samt DM/JDM 25m samt DM/JDM 50m alternerar enligt fastställt rotationsschema.
- Tävlingen Sum-Sim Region kommer att alternera mellan Jönköping och Linköping
- Föreningar som arrangerar förbundstävlingar ska vara öppna för att ta emot föreningar i distriktet som i utbildningssyfte vill lära sig mer om sekretariatsysslor (Grodan, Ares, speaker mm).
- Teknikutveckling. Distriktet har som mål att varje år genomföra filmanalys för simmare.

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	12 år och yngre	
Höstsimiaden	12 år och yngre	
	13 år och äldre	
Östsvenska Cupen	13 år och äldre	
	12 år	
Ungdoms-GP	17 år	
	16 år	
	15 år	
	14 år	
	13 år	

Vid Ungdoms GP uppmuntras varje arrangör att arrangera en "egen tävling" för 18 år oä. Tänk dock på att tävlingspassen inte bör överskrida tre timmar.

Simiaden! OBS! Ny grenordning! Samma grenordning vår och höst.

Höstsimiaden 2023 genomförs 2-3 december i Linköping, Östsvenska 1. Nässjö, Östsvenska 2. Växjö, Östsvenska 3.

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

Östsvenska 2: Anderstorps SS, Eksjö SLS, Hulstfreds 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

Deltagarpremie i form av medalj som Östsvenska tar fram.

Mixlagkappen består av 2 flickor och 2 pojkar.

Placering 1-6 individuellt och 1-3 i lag erhåller pris.

Anmälningsavgift är 60 kronor för individuell start och 70 kronor för lagstart.

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.

Vid respektive deltävling bör arrangören söka sanktion till en "egen tävling" kallad "Extralopp" för 13 år och äldre. Simmarna kan anmälas i ordinarie Simiadengrenar. Vid resultatrapporteringen till Simförbundet ska arrangören skicka två olika lenex-filer. Arrangören gör detta genom att skapa två kopior av databasen och radera samtliga deltagare i Simiadenåldrar från den ena och övriga från den andra.

Nya grenar 25 kick uv, 25 fjärils kick platta, 25 bröstsim ben platta, 25 frisims ben platta
Alla får simma alla grenar oavsett ålder.

Samma upplägg på vår och höstsimiaden.

Grenordning Höstsimiaden

Pass 1				Pass 2			
1	4x100m	frisim	mix 12 år o y	19	4x50m	medley	mix 12 år o y
2	4x50m	frisim	mix 12 år o y	20	4x100m	medley	mix 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	bröstsim	mix 12 år o y	24	25m	fjärilsim	mix 12 år o y
7	50m	bröstsim	fl 13 år o ä	25	100m	bröstsim	mix 12 år o y
8	50m	bröstsim	po 13 år o ä	26	100m	bröstsim	po 13 år o ä
9	200m	frisim	mix 12 år o y	27	100m	bröstsim	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	ryggsim	mix 12 år o y
12	25m	kick UV	mix 12 år o y	30	50m	ryggsim	po 13 år o ä
13	100m	ryggsim	mix 12 år o y	31	50m	ryggsim	fl 13 år o ä
14	100m	ryggsim	fl 13 år o ä	32	100m	frisim	mix 12 år o y
15	100m	ryggsim	po 13 år o ä	33	100m	frisim	po 13 år o ä
16	25m	bröstsimben	mix 12 år o y	34	100m	frisim	fl 13 år o ä
17	4x50m	medley	po 12 år o y	35	50m	fjärilsim	mix 12 år o y
18	4x50m	medley	fl 12 år o y	36	50m	fjärilsim	po 13 år o ä
				37	50m	fjärilsim	fl 13 år o ä
				38	25m	frisimsben	mix 12 år o y
				39	4x50m	frisim	po 12 år o y
				40	4x50m	frisim	fl 12 år o y

OBS ny grenordning**Vårsimiaden Län (25 m) genomförs 6/5 alt 7/5 länsvis: (arr. Bestämmer)**

Arrangör **Nässjö, Värnamo, Oskarshamn**

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

Yngre simmare i äldre lag är tillåtet.

Deltagarpremie i form av medalj som Östsvenska tar fram. Arrangerande klubb betalar medaljer.

Mixlagkappen består av 2 flickor och 2 pojkar.

Anmälningsavgift är 60 kronor för individuell start och 70 kronor för lagstart.

Nya grenar 25 kick uv, 25 fjärils kick platta, 25 bröstsim ben platta, 25 frisims ben platta

Grenordning Vårsimiaden Län**Pass 1**

1	4x100m	frisim	mix 12 år o y
2	4x50m	frisim	mix 12 år o y
3	100m	medley	mix 12 år o y
4	100m	medley	fl 13 år o ä
5	100m	medley	po 13 år o ä
6	50m	bröstsim	mix 12 år o y
7	50m	bröstsim	fl 13 år o ä
8	50m	bröstsim	po 13 år o ä
9	200m	frisim	mix 12 år o y
10	200m	frisim	fl 13 år o ä
11	200m	frisim	po 13 år o ä
12	25m	kick UV	mix 12 år o y
13	100m	ryggsim	mix 12 år o y
14	100m	ryggsim	fl 13 år o ä
15	100m	ryggsim	po 13 år o ä
16	25m	bröstsimben	mix 12 år o y
17	4x50m	medley	po 12 år o y
18	4x50m	medley	fl 12 år o y

Pass 2

19	4x50m	medley	mix 12 år o y
20	4x100m	medley	mix 12 år o y
21	50m	frisim	mix 12 år o y
22	50m	frisim	po 13 år o ä
23	50m	frisim	fl 13 år o ä
24	25m	fjärilsim	mix 12 år o y
25	100m	bröstsim	mix 12 år o y
26	100m	bröstsim	po 13 år o ä
27	100m	bröstsim	fl 13 år o ä
28	25m	fjärilskick	mix 12 år o y
29	50m	ryggsim	mix 12 år o y
30	50m	ryggsim	po 13 år o ä
31	50m	ryggsim	fl 13 år o ä
32	100m	frisim	mix 12 år o y
33	100m	frisim	po 13 år o ä
34	100m	frisim	fl 13 år o ä
35	50m	fjärilsim	mix 12 år o y
36	50m	fjärilsim	po 13 år o ä
37	50m	fjärilsim	fl 13 år o ä
38	25m	frisimsben	mix 12 år o y
39	4x50m	frisim	po 12 år o y
40	4x50m	frisim	fl 12 år o y

Östsvenska Cupen (25 m) genomförs 10(11)/6 i Ljungby och Motala

Klubbindelning:

Motala: Eksjö SLS, Finspångs SK, Jönköpings SS, Linköpings ASS, Motala SS, Norrköpings KK, Nässjö SLS, Tranås SS, Värnamo SS

Ljungby: Alvesta SS, Anderstorps SS, Emmaboda SS, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Hultsfreds SS, Hvetlanda SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SK, Smålandsstenars SS, Växjö SS, Älmhults SS, Ölands SK, Oskarshamns SS, Västerviks SS

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

Anmälningsavgift är 60 kronor för individuell start och 70 kronor för lagstart.

Simmarna tävlar enbart mot sina egna tider och kan simma till sig brons-, silver- eller guldmedaljer.

Har man anmälningstid som är bättre än guldtiden på någon distans så får man bara anmälas till nästa, 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.

Resultatlistor redovisas enbart i bokstavsordning så att simmare inte rankas mot varandra.

Kan ev behöva utvärderas och ändra stipulationstider

Kan arrangeras i 25 eller 50 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) 2023 (50m) genomförs 3-4/6 i Linköping
DM/JDM 2022 (25m) genomförs 22-23/10 i Västervik**

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

Seedning görs efter anmälningstider enligt simförbundets seedningsregler. Dock skall samtliga grenar på långbane – DM inledas med heat av UDM-simmare

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, 200m frisim äger rätt att delta också på 50-100-200m. 400-800-1500m kan kräva begränsningar för icke kvalade. Till UDM kommer det tillsvidare inte att krävas några kvaltider utan alla anmälda kommer att få simma.

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.

I UDM Masters- och Paragrenar delas östsvenska simförbundets medalj ut till placering 1-3.

I UDM-grenar bestämmer arrangörsföreningen själv vilken typ av medaljer som skall utdelas till guld-, silver- och bronsmedaljörer. Dessa medaljer beställs av Jönköping.

Anmälningsavgift är 60 kr för individuell start och 70 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.

Masters och para får simma både 25 och 50 m DM De får samma sort medaljer som i UDM klassen

Grenordning UDM/DM/JDM (50m)**Pass 1**

1	200 frisim	damer	UDM/DM/JDM
2	400 medley	herrar	UDM/DM/JDM
3	100 ryggsim	damer	UDM/DM/JDM
4	100 frisim	herrar	UDM/DM/JDM
5	50 bröstsim	damer	UDM/DM/JDM
6	100 bröstsim	herrar	UDM/DM/JDM
7	200 fjärilsim	damer	UDM/DM/JDM
8	50 ryggsim	herrar	UDM/DM/JDM
9	4x100 medley	damer	DM
10	4x200 frisim	herrar	DM
11	1500 frisim	damer	UDM/DM/JDM

Pass 2

12	200 frisim	herrar	UDM/DM/JDM
13	400 medley	damer	UDM/DM/JDM
14	100 ryggsim	herrar	UDM/DM/JDM
15	100 frisim	damer	UDM/DM/JDM
16	50 bröstsim	herrar	UDM/DM/JDM
17	100 bröstsim	damer	UDM/DM/JDM
18	200 fjärilsim	herrar	UDM/DM/JDM
19	50 ryggsim	damer	UDM/DM/JDM
20	4x100 medley	herrar	DM
21	4x200 frisim	damer	DM
22	1500 frisim	herrar	UDM/DM/JDM

Pass 3

23	4x100 frisim	herrar	DM
24	400 frisim	damer	UDM/DM/JDM
25	200 ryggsim	herrar	UDM/DM/JDM
26	200 bröstsim	damer	UDM/DM/JDM
27	50 fjärilsim	herrar	UDM/DM/JDM
28	50 frisim	damer	UDM/DM/JDM
29	200 medley	herrar	UDM/DM/JDM
30	100 fjärilsim	damer	UDM/DM/JDM
31	800 frisim	herrar	UDM/DM/JDM
32	4x100 medley	mix	DM

Pass 4

33	4x100 frisim	damer	DM
34	400 frisim	herrar	UDM/DM/JDM
35	200 ryggsim	damer	UDM/DM/JDM
36	200 bröstsim	herrar	UDM/DM/JDM
37	50 fjärilsim	damer	UDM/DM/JDM
38	50 frisim	herrar	UDM/DM/JDM
39	200 medley	damer	UDM/DM/JDM
40	100 fjärilsim	herrar	UDM/DM/JDM
41	800 frisim	damer	UDM/DM/JDM
42	4x100 frisim	mix	DM

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

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		
	25m	50m	25y	25m	50m	25m	50m	25y
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	00:00.00
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	-			11:24.43	02:06.51	-
4x100 medley	04:52.41	05:04.19	-	04:37.95	04:50.85	04:29.46	04:43.82	-

Kvalperiod	50m	2022-06-03 – 2023-05-21
	25m	2022-10-20 – 2023-10-08

Sum-Sim Regionsfinal (25m) genomförs 11-12/11 i Linköping 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	35	4x100 frisim	pojkar	15-16 år
18	200 medley	flickor	13-14 år	36	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	88	4x100 frisim	pojkar	13-14 år

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

UGP 1 (25m) 28-29 januari i Motala (arrangör 1) och Växjö (arrangör 2)

UGP 2 (50m) 11-12 mars i Jönköping

UGP 3 (25m) 14-15 oktober i Värnamo (arrangör 3) Kalmar (arrangör 4)

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

Östsvenska 3: Anderstorps SS, Eksjö SLS, Finspångs SK, Jönköpings SS, Linköpings ASS, Motala SS, Norrköpings KK, Nässjö SLS, Smålandsstenars SS, Tranås SS, Värnamo SS.

Östsvenska 4: Alvesta SS, Emmaboda SS, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Hulthfreds SS, Hvetlanda SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SK, Växjö SS, Älmhults SS, Ölands SK, Oskarshamns SS, Västerviks SS

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

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

Vid respektive deltävling bör arrangören söka sanktion till en "egen tävling" kallad "Extralopp" för 18 år oä. Simmarna kan anmälas i ordinarie UGP-grenar. Vid resultatrapporteringen till Simförbundet ska arrangören skicka två olika lenex-filer. Arrangören gör detta genom att skapa två kopior av databasen och radera samtliga deltagare i UGP-åldrar från den ena och övriga från den andra.

Anmälningsavgift är 60 kronor för individuell start. Deltagandet i UGP-grenarna får inte begränsas.

Placering 1-3 i varje åldersklass skall erhålla medalj.

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

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

*en simmare får ej delta i både 800 och 1500 frisim utan får välja gren.

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* damer

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

*en simmare får ej delta i både 800 och 1500 frisim utan får välja gren.

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

Länstrofén 25m genomförs den 4 mars i Nässjö

Tävlingen är en lagtävling mellan länen i två delar. Del 1 poäng enl. placering. Del 2 antal personliga rekord.

Tävlingen avser åldrarna 13 och 14 år.
Tävlingen genomförs på ett pass.

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 fjärils-kick utan platta är det start från startpall. Man får göra uv-kick hela 25m 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 12-10-8-7-6-5-4-3-2-1.
Poäng lagkapp räknas enligt följande 24-20-16-14-12-10-8-6.

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 15000 kronor.

Tävlingsbidrag utgår från distriktet till arrangören på 15 000 kr. Utöver detta utgår ett bidrag på 10 000 kr som är öronmärkta 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	

Poängberäkning

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.

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

Lagkapp dubbel poäng.

Rotationsschema

Rotationsschema	2023	2024	2025	2026
Länstrofén	Jönköping	Kronoberg	Östergötland	Kalmar
DM/JDM, 25 m	Kalmar	Jönköping	Kronoberg	Östergötland
DM/JDM, 50 m	Linköping	Ljungby	Norrköping	Jönköping
Sum Sim region	Linköping	Jönköping	Linköping	Jönköping

Kategoriläger

Vi ändrar till 4 kategorier, 1 och 2 oförändrad. Nuvarande kat. 3 delas till 3 och 4 (äldre och yngre sum sim ålder) Se längre ner.

Utlandsläger (ca 10 dagar) för kategori 1 och 2 genomförs 2024. **Sportlovet?**

Kategori 3 läger 15-16 år (ca 5 dagar) genomförs i Norden 2023. sportlov

Kategori 4 läger 13-14 år (ca 5 dagar) genomförs i Norden 2023 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).

Kategori 1 (Seniorelit)

Kvalperiod 2022-01-01 till 2022-11-(SM)

Kvalgräns är 725 FINA poäng oavsett ålder eller 700 FINA poäng för de som är 20 år och äldre. Kompletteras upp till totalt 25 simmare enligt FINA poäng oavsett ålder. Arrangeras under v. 7-8.

Kategori 2 (Juniorelit, 19 år och yngre)

Kvalperiod 2022-01-01 till 2022-11-(SM)

Kvalgräns är 670 FINA poäng oavsett ålder eller 625 FINA poäng för de som är 19 år och yngre. Kompletteras upp till totalt 35 simmare enligt FINA poäng oavsett ålder. Arrangeras under v. 7-8.

Kategori 3 (Sum-Sim, 15-16 år)

Lägret genomförs under sportlovet.

Kvalperioden är 2023-01-01 till 2023-11-(Sum-Sim region)

Uttagningskriterier: Individuellt kvalificerad till Sum-Sim Riks (25m) 2023 eller Individuellt kvalificerad för Sum-Sim 2023 (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, 13-14 år)

Lägret genomförs under påsklovet

Kvalperioden är 2023-01-01 till 2023-11-(Sum-Sim region)

Uttagningskriterier: Individuellt kvalificerad till Sum-Sim Riks (25m) 2023 eller Individuellt kvalificerad för Sum-Sim 2023 (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, 12 år och yngre)

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.

B. Konstsimm, simhopp och vattenpolo

Under 2023 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 Jönköping Open Water. Östsvenska Cupen i Open Water planeras att arrangeras under 2023. 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 2023

17-18 mars	Årsmöte och konferens	Jönköping
20-21 maj	Planeringskonferens	Ej bestämt
1-2 september	Höstmöte	Alvesta
Unga ledare		
17-18 mars	Årsmöte och konferens	Jönköping

SIL (Simidrottsledare)

3-4 januari i Jönköping, digital träff i 6/12. Sista anmälan 27/11. KL: Christin
 18-19 maj i Växjö, digital 19/4 och sista anmälan 10/4. KL: Frida
 19-20 augusti i Linköping, digitalt 1/8 och anmälan 23/7. KL: Erik
 30/9-1/10 i Gislaved, digitalt 5/9, sista anmälan 27/8. KL: Kate

Simlärare

Del 1: 1-2 november, digitalt 10 oktober, anmälan 1/10.

Del 2: 3-4 januari 2024, 5/12 digitalt.

Förslagsvis i Jönköping och kanske ett av tillfällena i Västsvenska.

Eventuellt kan datumen för de digitala träffarna och sista anmälan ändras. Håll utkik efter inbjudningarna som dyker upp på www.össf.se efterhand.

Funktionärsutbildningar

18/1 och 25/1	Tävlingsfunktionärsutbildning	Digitalt
vår	Distriktsfunktionärsutbildning	2 platser inom distriktet
höst	Tävlingsfunktionärsutbildning	Länsvis enligt önskemål

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

Övrigt om utbildningar:

Finns det önskemål om andra utbildningar inom simhopp, konstsimm m. fl kontakta Östsvenska utbildningskommittén. Se hemsidan för kontaktuppgifter. Vid behov kan vi arrangera ytterligare en SIL i något av länen.

E. Funktionärer

Tävlingsfunktionärsutbildningar ska genomföras länsvis genom att man som förening kontakter en godkänd utbildare och genomför utbildning som enskild förening eller tillsammans med andra. Se nedan för arbetsgången.

Alla funktionärsutbildare skall gå på Östsvenska Simförbundets uppdateringsträff, kallelse kommer från förbundet.

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

Föreningar har möjlighet att beställa funktionärsutbildningar till den egna föreningen genom de funktionärsutbildningsansvarige i respektive län. Kontaktuppgifter på hemsidan.

Tävlingsfunktionärsutbildare
F: Thomas Salenius, Mattias Grinnemo
G: Pia Yman
H: -
E: Kenneth Humling

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

Anvisningar gällande funktionärsutbildningar som ordnas av förening/föreningar

1. Förening som anordnar en funktionärsutbildning på uppdrag av Östsvenska Simförbundet (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. Alla anmälningar ska gå via Östsvenska SFs anmälningssida.

3. Innan utbildningen skickar ÖSSF en deltagarlista till arrangören som rapporterar närvaro.

4. Efter fullgjord praktik ska föreningens funktionärsansvarige bekräfta att respektive deltagare fullgjort sin praktik genom att rapportera via det digitala verktyget. Mer info hur det går till kommer när verktyget är klart för användning (senast januari 2023).

Övrigt: Föreningen själva beställer kursmaterialet från Sisuförlag och står för arvodet till utbildaren. Arrangerande förening kan såklart ta ut en avgift för gästande 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