

# Östsvenska Simförbundets Höstmöteshandlingar och protokoll 2023 för Verksamhetsåret 2024

utkom 2023-09-02



## Höstmöte

- § 1.** Höstmötets öppnande.  
Christin hälsade alla välkomna och öppnade mötet.
- § 2.** Upprop och godkännande av fullmakter.  
19 deltagare från 14 föreningar med sammanlagt 24 röster.
- § 3.** Val av ordförande för mötet.  
Christin Berglund valdes till ordförande.
- § 4.** Val av sekreterare för mötet.  
Katharina Seijsing valdes till sekreterare.
- § 5.** Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera mötets protokoll.  
Till justerare valdes Sven-Gustav Ekholm och Lillemor Haraldsson.
- § 6.** Val av erforderligt antal rösträknare (andra än justeringsmännen).  
Mötet beslöt att välja dessa om behov uppstod.
- § 7.** Verksamhetsplan för 2024.  
Planen genomgicks i en föredragning innan mötet. Justeringar och kompletteringar gjordes för respektive avsnitt. Se nedan.
- A. Simidrott**  
sid 7: Anderstorp SS flyttas till Östsvenska 3.  
Östergötland lämnade in förslag på deltagaravgiften skulle vara 65 kronor för individuell start och 75 kronor för lagstart. Förslaget ledde till votering och till rösträknare utsågs Jan-Erik Karlsson och Josef Torvaldsson. Voterings utfall blev 12 röster för Östergötlands förslag och 12 röster emot. Ordförande fällde utslag för simkommitténs förslag; deltagaravgiften 400 kronor per simmare.  
sid 9: Kalmar och Finspång kommer arrangera Östsvenska Cupen.  
sid 10: DM/JDM/UDM (50) arrangeras av Jönköping.  
DM/JDM (25) genomförs 19-20/10.  
sid 16: UGP 2 kommer arrangeras av Jönköping.  
sid 17: Alvesta kan eventuellt inte arrangera Länstrofén. Simkommittén får i uppdrag att undersöka om Alvesta kan arrangera eller om tävlingen behöver flyttas till annan ort.  
Östergötland lämnade in förslag på att flytta tävlingen till samma helg som Östsvenska Cupen i juni. Röstning genomfördes och simkommitténs förslag på datum kvarstår.  
sid 19: Rotationsschemat för DM/JDM, 50 m justerat. 2024 Jönköping, 2025 Linköping, 2027 Norrköping.  
sid 20: Kategori 3, födda 2008-2009. Kategori 4, födda 2010-2011.
- B. Konstsim, simhopp, vattenpolo**  
sid 21: Intet.
- C. Öppet vatten/Masters/Hälsa & Motion**  
sid 21: Intet.

- D. Utbildningskommittén  
sid 21: Intet.
- E. Funktionärer  
sid 21: Intet.
- F. Ekonomi  
sid 23: Ekonomin presenterades för mötesdeltagarna den 1/9.

Verksamhetsplanen **A-F** godkändes enligt styrelsens förslag med ovanstående kompletteringar. Justeringarna är införda i handlingarna.

- § 8. Östsvenska förbundets verksamhetsinriktning 2024-2025.  
Verksamhetsinriktningen presenterades för mötesdeltagarna den 1/9.  
Förslag på kompletteringar eller justering ska skickas till ÖSSFs styrelse.  
Verksamhetsinriktningen kommer att fastställas på årsmötet 2024.
- § 9. Övriga frågor  
Inga övriga frågor fanns.
- § 10. Mötets avslutande

Christin Berglund  
Ordförande

Katharina Sejising  
Sekreterare

Sven-Gustav Ekholm  
Justerare

Lillemor Haraldsson  
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 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

**Markerade** klubbar har två röster.

**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](http://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](http://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 samt tränarappen användas. Inloggningsuppgifter ska skickas ut till klubbarna senast 10 dagar innan tävlingsstart.
- Automatisk tidtagningsutrustning 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](http://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**

<b>Tävling</b>	<b>Ålder individuellt</b>	<b>Ålder lagkapp</b>
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	
Rikstävling	16 år	
Rikstävling	15 år	
Rikstävling	14 år	
Rikstävling	13 år	
	12 år och yngre	

**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:** 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, Anderstorps 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

1	4x50m	medley	po 12 år o y
2	4x50m	medley	fl 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	bröstsims	mix 12 år o y
7	50m	bröstsims	fl 13 år o ä
8	50m	bröstsims	po 13 år o ä
9	200m	frisims	mix 12 år o y
10	200m	frisims	fl 13 år o ä
11	200m	frisims	po 13 år o ä
12	25m	kick UV	mix 12 år o y
13	100m	ryggsims	mix 12 år o y
14	100m	ryggsims	fl 13 år o ä
15	100m	ryggsims	po 13 år o ä
16	25m	bröstsimben	mix 12 år o y
17	4x100m	frisims	mix 12 år o y
18	4x50m	frisims	mix 12 år o y

## Pass 2

19	4x50m	frisims	po 12 år o y
20	4x50m	frisims	fl 12 år o y
21	50m	frisims	mix 12 år o y
22	50m	frisims	po 13 år o ä
23	50m	frisims	fl 13 år o ä
24	25m	fjärilsims	mix 12 år o y
25	100m	bröstsims	mix 12 år o y
26	100m	bröstsims	po 13 år o ä
27	100m	bröstsims	fl 13 år o ä
28	25m	fjärilskick	mix 12 år o y
29	50m	ryggsims	mix 12 år o y
30	50m	ryggsims	po 13 år o ä
31	50m	ryggsims	fl 13 år o ä
32	100m	frisims	mix 12 år o y
33	100m	frisims	po 13 år o ä
34	100m	frisims	fl 13 år o ä
35	50m	fjärilsims	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 Finspång

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 Jönköping DM/JDM 2024 (25 m) genomförs 19-20/10 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**

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 (25 m), Öppna Masters DM (25 m) samt Para DM (25 m)****Pass 1**

1.	4x50 medley	herrar	DM
2.	200 frisim	damer	DM/JDM
3.	400 medley	herrar	DM/JDM
4.	100 medley	damer	DM/JDM
5.	100 frisim	herrar	DM/JDM
6.	100 ryggsim	damer	DM/JDM
7.	100 bröstsim	herrar	DM/JDM
8.	50 bröstsim	damer	DM/JDM
9.	50 ryggsim	herrar	DM/JDM
10.	200 fjärilsim	damer	DM/JDM
11.	4x50 frisim	herrar	DM
12.	4x200 frisim	damer	DM
13.	1500 frisim	herrar	DM/JDM

**Pass 2**

14.	4x50 medley	damer	DM
15.	200 frisim	herrar	DM/JDM
16.	400 medley	damer	DM/JDM
17.	100 medley	herrar	DM/JDM
18.	100 frisim	damer	DM/JDM
19.	100 ryggsim	herrar	DM/JDM
20.	100 bröstsim	damer	DM/JDM
21.	50 bröstsim	herrar	DM/JDM
22.	50 ryggsim	damer	DM/JDM
23.	200 fjärilsim	herrar	DM/JDM
24.	4x100 frisim	damer	DM
25.	4x100 frisim	herrar	DM
26.	1500 frisim	damer	DM/JDM

**Pass 3**

27.	800 frisim	damer	DM/JDM
28.	400 frisim	herrar	DM/JDM
29.	200 ryggsim	damer	DM/JDM
30.	200 bröstsim	herrar	DM/JDM
31.	50 fjärilsim	damer	DM/JDM
32.	100 fjärilsim	herrar	DM/JDM
33.	200 medley	damer	DM/JDM
34.	50 frisim	herrar	DM/JDM
35.	4x50 frisim	damer	DM
36.	4x200 frisim	herrar	DM

**Pass 4**

37.	800 frisim	herrar	DM/JDM
38.	400 frisim	damer	DM/JDM
39.	200 ryggsim	herrar	DM/JDM
40.	200 bröstsim	damer	DM/JDM
41.	50 fjärilsim	herrar	DM/JDM
42.	100 fjärilsim	damer	DM/JDM
43.	200 medley	herrar	DM/JDM
44.	50 frisim	damer	DM/JDM
45.	4x100 medley	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
<b>50 frisim</b>	00:29.62	00:30.57	00:26.68			00:27.06	00:28.15	00:24.38
<b>100 frisim</b>	01:04.08	01:05.84	00:57.72			00:58.73	01:01.05	00:52.91
<b>200 frisim</b>	02:19.18	02:23.01	02:05.39			02:09.05	02:14.11	01:56.25
<b>400 frisim</b>	04:56.29	05:04.84	05:38.60			04:38.67	04:48.34	05:18.48
<b>800 frisim</b>	10:17.30	10:34.62	11:45.46			09:47.99	10:10.47	11:11.99
<b>1500 frisim</b>	19:49.64	20:36.32	19:42.53			18:55.13	19:31.82	18:48.35
<b>50 bröstsim</b>	00:36.88	00:37.85	00:33.22			00:33.80	00:35.07	00:30.43
<b>100 bröstsim</b>	01:19.64	01:22.58	01:11.74			01:13.76	01:17.40	01:06.44
<b>200 bröstsim</b>	02:54.05	03:01.15	02:36.79			02:42.32	02:50.47	02:26.23
<b>50 ryggsim</b>	00:33.40	00:34.83	00:30.09			00:31.06	00:32.76	00:27.98
<b>100 ryggsim</b>	01:11.53	01:14.98	01:01.14			01:06.38	01:10.23	00:59.79
<b>200 ryggsim</b>	02:36.39	02:43.37	02:20.89			02:26.66	02:34.56	02:12.11
<b>50 fjärilsim</b>	00:31.71	00:32.24	00:28.57			00:29.09	00:29.62	00:26.21
<b>100 fjärilsim</b>	01:10.64	01:12.38	01:03.65			01:04.53	01:05.94	00:58.13
<b>200 fjärilsim</b>	02:39.91	02:45.73	02:24.06			02:27.62	02:32.88	02:12.99
<b>100 medley</b>	01:13.19	-	01:05.93			01:07.12	-	01:00.46
<b>200 medley</b>	02:37.51	02:42.87	02:24.06			02:26.45	02:32.07	02:11.93
<b>400 medley</b>	05:36.95	05:50.08	05:03.56			05:17.57	05:32.42	04:46.09
<b>4x50 frisim</b>	02:01.30	02:05.08	-			01:52.08	01:56.44	-
<b>4x100 frisim</b>	04:41.60	04:35.08	-	04:11.89	04:21.87	04:02.79	04:14.30	-
<b>4x200 frisim</b>	09:45.73	10:07.68	-			08:58.99	09:25.99	-
<b>4x50 medley</b>	02:12.58	02:16.44	-			02:01.93	02:06.51	-
<b>4x100 medley</b>	04:52.41	05:04.19	-	04:37.95	04:50.85	04:29.46	04:43.82	-

<b>Kvalperiod</b>	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

Gren	Lördag				Lördag			
	Pass 1 9.00				Pass 2 16.00			
1	200 medley	pojkar	16 år	21	200 medley	flickor	16 år	
2	200 fjärilsim	flickor	16 år	22	200 fjärilsim	pojkar	16 år	
3	100 ryggsim	pojkar	13-14 år	23	100 ryggsim	flickor	15 år	
4	100 frisim	flickor	13-14 år	24	100 ryggsim	pojkar	15 år	
5	200 frisim	pojkar	15 år	25	50 fjärilsim	flickor	16 år	
6	200 frisim	flickor	15 år	26	50 bröstsim	pojkar	16 år	
7	50 fjärilsim	pojkar	16 år	27	200 frisim	flickor	13-14 år	
8	50 bröstsim	flickor	16 år	28	200 ryggsim	pojkar	13-14 år	
9	200 bröstsim	pojkar	13-14 år	29	1500 frisim	flickor	16 år	
10	200 ryggsim	flickor	13-14 år	30	200 frisim	pojkar	16 år	
11	1500 frisim	pojkar	16 år	31	400 medley	flickor	15 år	
12	200 frisim	flickor	16 år	32	400 medley	pojkar	15 år	
13	100 fjärilsim	pojkar	15 år	33	100 fjärilsim	flickor	13-14 år	
14	100 fjärilsim	flickor	15 år	34	100 bröstsim	pojkar	13-14 år	
15	200 bröstsim	pojkar	16 år	35	200 bröstsim	flickor	16 år	
16	100 ryggsim	flickor	16 år	36	100 ryggsim	pojkar	16 år	
17	400 frisim	pojkar	13-14 år	37	100 bröstsim	flickor	15 år	
18	200 medley	flickor	13-14 år	38	100 frisim	pojkar	15 år	
19	4x100 medley	pojkar	15-16 år	39	4x100 frisim	flickor	13-14 år	
20	4x100 frisim	flickor	15-16 år	40	4x100 medley	pojkar	13-14 år	

<b>Söndag</b>				<b>Söndag</b>			
<b>Gren</b>	<b>Pass 3 9.00</b>			<b>Pass 4 16.00</b>			
41	400 frisim	pojkar	16 år	59	400 frisim	flickor	16 år
42	100 frisim	flickor	16 år	60	100 frisim	pojkar	16 år
43	200 ryggsim	pojkar	15 år	61	200 ryggsim	flickor	15 år
44	200 fjärilsim	flickor	15 år	62	200 fjärilsim	pojkar	15 år
45	50 frisim	pojkar	16 år	63	100 ryggsim	flickor	13-14 år
46	50 ryggsim	flickor	16 år	64	100 frisim	pojkar	13-14 år
47	200 frisim	pojkar	13-14 år	65	50 frisim	flickor	16 år
48	200 bröstsim	flickor	13-14 år	66	100 bröstsim	pojkar	16 år
49	200 ryggsim	pojkar	16 år	67	200 bröstsim	flickor	15 år
50	100 bröstsim	flickor	16 år	68	800 frisim	pojkar	15 år
51	200 bröstsim	pojkar	15 år	69	100 bröstsim	flickor	13-14 år
52	800 frisim	flickor	15 år	70	100 fjärilsim	pojkar	13-14 år
53	100 fjärilsim	pojkar	16 år	71	200 ryggsim	flickor	16 år
54	400 medley	flickor	16 år	72	50 ryggsim	pojkar	16 år
55	200 medley	pojkar	13-14 år	73	100 frisim	flickor	15 år
56	400 frisim	flickor	13-14 år	74	100 bröstsim	pojkar	15 år
57	4x100 frisim	pojkar	15-16 år	75	100 fjärilsim	flickor	16 år
58	4x100 medley	flickor	15-16 år	76	400 medley	pojkar	16 år
				77	4x100 medley	flickor	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 Jönköping

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, Hulfsfreds 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, Hulfsfreds 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 G: 12 år oy  
(fortsättningstävling, vilket är upp till arrangören att bestämma om man kan erbjuda)

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 A-F skall erhålla medalj. I åldersklass G deltagarmedalj.

**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 (Kronoberg)**

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 örönmärkta 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 frisisim	flickor	14 år
20.	100 frisisim	pojkar	14 år
21.	100 frisisim	flickor	13 år
22.	100 frisisim	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 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
<b>Länstrofén</b>	Kronoberg	Östergötland	Kalmar	Jönköping
<b>DM/JDM, 25 m</b>	Växjö	Jönköping	Östergötland	Kalmar
<b>DM/JDM, 50 m</b>	Jönköping	Linköping	Jönköping	Norrköping
<b>Sum Sim region</b>	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 2008-2009)

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 2010-2011)

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. Konstsim, simhopp och vattenpolo

Under 2024 kommer det att finnas möjlighet att anordna ungdomsläger för simhopp, konstsim 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-Oskarsimmet 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 i ÖSSF:s regi med deltagare från flera olika klubbar. ÖSSF utser utbildare till distriktsfunktionärsutbildningarna.

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 kontakter 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

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](mailto:ostsvenska@svensksimidrott.se)
2. Inbjudan och anmälningsformulär läggs då ut på [www.össf.se](http://www.össf.se) under rubriken Utbildning och Funktionärsutbildning samt ev. som ett nyhetsinlägg om klubben godkänner det.
3. Innan utbildningen skickar ÖSSF ut en deltagarlista till kursledaren. Den ska skrivas på av varje deltagare för att ÖSSF ska kunna få bidrag för utbildningen.
4. Efter den teoretiska utbildningen skickar respektive arrangör/kursledare samma lista via mail till [ostsvenska@svensksimidrott.se](mailto:ostsvenska@svensksimidrott.se) Listan ska innehålla deltagarnas namn, förening och personnummer och underskrift av respektive.
5. Efter fullgjord praktik ska föreningens funktionärsansvarige bekräfta att respektive deltagare fullgjort sin praktik genom att maila deltagarens namn, förening och personnummer till [ostsvenska@svensksimidrott.se](mailto:ostsvenska@svensksimidrott.se). Därefter är deltagaren godkänd och funktionärskort skickas till föreningen. [Detta intyg kan användas vid praktik hos annan förening.](#)

**G. Ekonomi****Budget 2024****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	550 000,00
Styrelsen Höst, Årsmöte	124 500,00
Övriga intäkter	0,00

**Summa intäkter** **1 419 500,00**

**Kostnader**

Styrelsen Höst, Årsmöte	-260 000,00
Styrelsen	-20 000,00
Kansli/administration	-20 000,00
Konsulent	-5 000,00
Simkommittén	-1 234 700,00
Utbildningsstipendier	-6 000,00
Utbildning	-225 000,00
Övriga idrotter	-32 000,00

Summa kostnader

**Summa kostnader** **-1 802 700,00**

**Beräknat resultat** **-383 200,00**

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

Intäkter	225 000,00
Kostnader	-425 600,00
Arvode	-14 400,00
Netto	-215 000,00

**Kategori 1 Film**

Intäkter	25 000,00
Kostnader	-60 000,00
Arvode	0,00
Netto	-35 000,00

**Kategori 2 Läger**

Intäkter	270 000,00
Kostnader	-530 250,00
Arvode	-19 200,00
Netto	-279 450,00

**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

<b>Intäkter</b>	<b>550 000,00</b>
<b>Kostnader</b>	<b>-1 234 700,00</b>
<b>Netto</b>	<b>-684 700,00</b>



**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

<b>Intäkter</b>	<b>124 500,00</b>
<b>Kostnader</b>	<b>-260 000,00</b>
<b>Netto</b>	<b>-135 500,00</b>

**SIGNATURES****ALLEKIRJOITUKSET****UNDERSKRIFTER****SIGNATURER****UNDERSKRIFTER**

This documents contains 25 pages before this page

Dokumentet inneholder 25 sider før denne siden

Tämä asiakirja sisältää 25 sivua ennen tätä sivua

Dette dokument indeholder 25 sider før denne side

Detta dokument innehåller 25 sidor före denna sida

authority to sign

representative

custodial

asemavaltuus

nimenkirjoitusoikeus

huoltaja/edunvalvoja

ställningsfullmakt

firmateckningsrätt

förvaltare

autoritet til å signere

representant

foresatte/verge

myndighed til at underskrive

repræsentant

frihedsberøvende