

Östsvenska Simförbundets

**Höstmöteshandlingar
2025**

för

Verksamhetsåret 2026

Uppdaterad 2025-12-08



**ÖSTSVENSKA
SIMFÖRBUNDET
2014**

Dagordning höstmöte 23/8 2025

§ 1.	Höstmötets öppnande. Christin hälsade alla välkomna och öppnade mötet.
§ 2.	Upprop och godkännande av fullmakter. xx föreningar med sammanlagt xx röster
§ 3.	Val av ordförande för mötet. xxxx xxxx valdes till ordförande.
§ 4.	Val av sekreterare för mötet. xxxx xxxx valdes till sekreterare.
§ 5.	Val av två justeringsmän att jämte ordföranden justera mötets protokoll. Till justerare valdes nn och nn.
§ 6.	Val av erforderligt antal rösträknare (andra än justeringsmännen). Mötet beslöt att välja dessa om behov uppstod.
§ 7.	Verksamhetsplan för 2025. Planen genomgicks i en föredragning innan mötet. Justeringar och kompletteringar gjordes för respektive avsnitt. Se nedan.
	A. Simidrott
	B. Konstsim, simhopp, vattenpolo
	C. Öppet vatten/Masters/Hälsa & Motion
	D. Utbildningskommittén
	E. Funktionärer
	F. Ekonomi- redovisningsår helår
§ 8.	Östsvenska förbundets verksamhetsinriktning 2025-2026. Verksamhetsinriktningen presenterades för mötesdeltagarna den 23/8. Förslag på kompletteringar eller justering ska skickas till ÖSSFs styrelse. Verksamhetsinriktningen kommer att fastställas på årsmötet 2025.
§ 9.	Övriga frågor
§ 10.	Mötets avslutas

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 Simklubb

Oskarshamns Simsällskap

Smålandsstenars Simsällskap

Swim Power Simidrottsförening

Tranås Simsällskap

Värnamo Simsällskap

Västerviks Simsällskap

Växjö Simsällskap

Älmhults Simsällskap

Ölands Simklubb

Icke tävlingsaktiva föreningar

Bauer Endurance Club

Elmhults Sport Club

Föreningen Höglandets Triathlon

Föreningen Simskolan på Valö

Gnosjö Friluftsklubb

Idrottsklubben Nocout.se

Solvändans Simförening

Stora Rörs Simsällskap

Söderköpings Simsällskap

SFL, Simskoleföreningen i Linköping

Röstberättigade föreningar vid Östsvenska simförbundets SDF-möte 2024

Markerade klubbar har två röster.

Överblick förbundstävlingar 2026

--	--	--	--

Månad	Datum	Tävling	Sidan
Jan-Feb	31 jan - 1 feb	ÖGP 1 (25 m)	
Mars	14-15	ÖGP 2 (50 m)	
Maj	9 eller 10	Vårsimiaden	
Maj	16	Östsvenska Distansen (50 m)	
Maj	30-31	Östsvenska Mästerskapen (50 m)	
Juni	6 eller 7	Östsvenska Cupen	
Oktober	3 eller 4	Länstrofén	
Oktober	17-18	ÖGP 3 (25 m)	
Okt/Nov	31 okt. - 1 nov	Östsvenska Mästerskapen (25 m)	
December	5 eller 6	Höstsimiaden	
December		USM regionfinal (25 m)	

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 uppmuntras att hämta databas för angående aktuell tävling från föregående års arrangör för den tävlingen samt publicera inbjudan senast två månader innan tävlingsstart på 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 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. Anmälan ska göras i den bassänglängd som tävlingen genomförs i.
- Vid distriktets förbundstävlingar ska swimify coachappen användas.
- Automatisk tidtagningsutrustning ska användas på distriktets förbundstävlingar. Vid Östsvenska mästerskapen och USM region ska det finnas startpallar med trackstartstöd, ryggsimsplattform och banlinor med 15 cm diameter som ligger i jämn nivå med vattenytan.
- Alla arrangerande klubbar ansvarar för att de fullständiga tävlingsresultaten (HTML, RE-fil och Lenex) till Svenska Simförbundet samt blir tillgängliga för deltagande föreningar genom filarkivet på Swimify. Poängsammanställning laddas upp på Swimifys filarkiv.
- 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.
- Länstrofén, Östsvenska mästerskapen och USM 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 sekretariats sysslor (Swimify, Ares, speaker mm).
- Sanktion för tävlingar hösten 2026 till våren 2027 bör sökas senast v.40 2025
- Datum för distriktstävlingar kan komma att ändras till följd av eventuella ändringar från förbundet.

Åldersindelning

Tävling	Ålder individuellt	Ålder lagkamp
SM/GP	13 år och äldre	13 år och äldre
Östsvenska Mästerskapen	13 år o ä	13 år o ä
Junior	13-19 år	
Ungdom	13-16 år	
Ungdoms SM	Sommar 13-18 år Vinter 13-17 år	
Vårsimiaden/Höstsimiaden	12 år och yngre mix 13 år och äldre	-> 13-14, 15 oä
Östsvenska Cupen	12 år och yngre mix 13 år och äldre	
ÖGP	A: 18 år oä B: 16-17 år C: 14-15 år D: 13 år (E: 12 år oy)	A: 16 år oä B: 14-15 år C 13 år (D: 12 år oy)

Vårsimiaden 2026 (25 m) genomförs helgen 9 eller 10 maj

Östsvenska 1. **Västervik**

Östsvenska 2. **Eksjö**

Östsvenska 3. **Kalmar**

Höstsimiaden 2026 (25 m) genomförs helgen 5 eller 6 december

Östsvenska 1. **Oskarshamn**

Östsvenska 2. **Värnamo**

Östsvenska 3. **Ljungby**

Samma grenordning på alla platser. Tävlingen arrangeras under en dag, vid högt deltagarantal bör tidsschemat ses över. 13 år och äldre ska seedas enligt tidsordning, 12 år o y ska seedas slumpmässigt.

Östsvenska 1:

Finspångs SK, Linköpings Allmänna SS, Motala SS, Norrköpings KK, Swim Power Simidrottsförening, Oskarshamns SS, Västerviks SS

Östsvenska 2:

Anderstorps SS, Eksjö SLS, Hultsfreds SS, Hvetlanda SS, Jönköpings SS, Nässjö SS, Tranås SS, Värnamo SS

Östsvenska 3:

Alvesta SS, Emmaboda SS, Kalmar SS, Ljungby SS, Markaryds SS, Nybro SK, Växjö SS, Älmhults SS, Ölands SK, Gislaveds SS, Gnosjö SS, Smålandsstenars SS

Man rekommenderas att delta på tilldelad plats, men undantag kan göras om det passar bättre geografiskt.

För ålder 12 år och yngre (fortsättning 1)

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. Lagen lottas på plats.

För ålder 13-14 (fortsättning 2)

Placering 1-3 erhåller pris från Östsvenska.

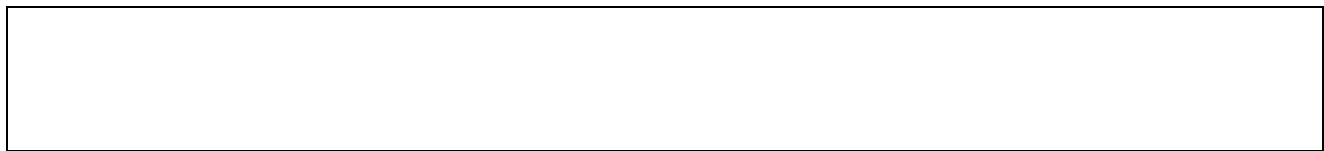
För ålder 15 år oä (fortsättning 2) erhålles ej pris från Östsvenska. Arrangören kan välja att dela ut egna priser.

Deltagaravgift 400 kronor per simmare oavsett antal grenar.

Arrangören får planera prisutdelningar och paus efter egna önskemål.

Arrangören får gärna ha någon form av symboliska priser, tex lottade heatpriser, alla som simmar in på tex slutsiffra 0 eller annat. Inget krav men rekommenderas.

Bensparksgrenen simmas med start nerifrån med eller utan platta. Fötter och en hand i väggen vid start. Om man simmar benspark med platta ska båda händerna vara på plattan vid målgång. Vid simning utan platta ska man gå i mål med två händer. UV kick är tillåtet, målgång med två händer. Inga armtag får göras.



Grenordning Simiaden

Pass 1

1	100m	medley	mix 12 år o y
2	100m	medley	fl 13 år o ä
3	25m	fjärilsim	mix 12 år o y
4	100m	medley	po 13 år o ä
5	50m	bröstsims	mix 12 år o y
6	50m	bröstsims	fl 13 år o ä
7	25m	ryggsims	mix 12 år o y
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	25m	Bröstsims	mix 12 år o y
12	200m	frisims valfri	po 13 år o ä
13	25m	benspark	mix 12 år o y
14	100m	ryggsims	mix 12 år o y
15	100m	ryggsims	fl 13 år o ä
16	25m	frisims	mix 12 år o y
17	100m	ryggsims	po 13 år o ä
18	25m	bröstsims	mix 12 år o y

Pass 2

19	50m	frisims	mix 12 år o y
20	50m	frisims	po 13 år o ä
21	25m	fjärilsim	mix 12 år o y
22	50m	frisims	fl 13 år o ä
23	100m	bröstsims	mix 12 år o y
24	25m	ryggsims	mix 12 år o y
25	100m	bröstsims	po 13 år o ä
26	100m	bröstsims	fl 13 år o ä
27	25m	Bröstsims	mix 12 år o y
28	50m	ryggsims	mix 12 år o y
29	50m	ryggsims	po 13 år o ä
30	50m	ryggsims	fl 13 år o ä
31	100m	frisims	mix 12 år o y
32	25m	frisims	mix 12 år o y
33	100m	frisims	po 13 år o ä
34	100m	frisims	fl 13 år o ä
35	4x50	frisims	mix 12 år o y
36	4x50	frisims	mixed 13 år o ä

Östsvenska Cupen 2026 (25 m) genomförs 6 eller 7 juni i Ljungby och Västervik

Tävlingen har kombinerat regelverk. Fullständigt regelverk gäller för 13 år o ä och fortsättningstävling på öppen klass.

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

Anmälningavgift 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.

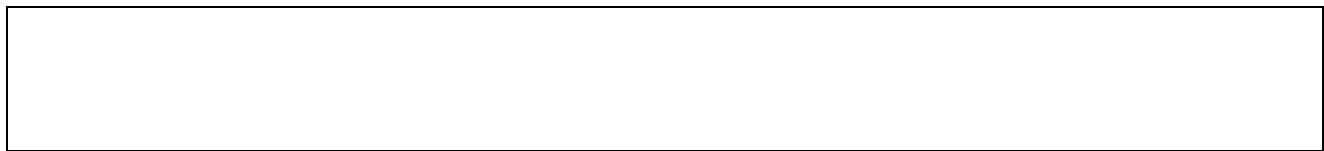
Har man anmälningstid som är bättre än guldtiden på någon distans så får man bara anmälas till nästa distans, är anmälningstiden bättre än guldtiden på en 100 m distans så får man inte anmälas till det simsättet. När man klarat guldtiden på någon distans så går man vidare till nästa.

150 och 200 m är valfritt simsätt

75 medley simmas med 3 olika simsätt.

Kan arrangeras i 25 m eller 50 m bassäng

För att göra tävlingen attraktiv för fler finns alla 100 sträckor i dam/herrklass dessa simmas med fullständigt regelverk. Vinnaren av respektive distans vinner startplats på nästkommande ÖM i den grenen. på 200 m extralopp kan simmaren välja valfritt 200 m lopp. Simsätt ska meddelas sekretariatet i förväg, anmälan ska göras på 200 frisim i Tempus.



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
5	100 ry flickor	13 år o ä			
6	100 ry pojkar	13 år o ä			
7	75 valfri medley	öppen			
	Prisutdelning / paus				
8	25 br mixed	öppen	36,0	31,0	26,0
9	50 br mixed	öppen	50,0	46,0	42,0
10	100 br mixed	öppen	1.39,0	1.34,0	1.30,0
11	100 br flickor	13 år o ä			
12	100 br pojkar	13 år o ä			
13	200 valfritt				
	Prisutdelning (paus)				
14	25 fr mixed	öppen	30,0	26,0	22,0
15	50 fr mixed	öppen	41,0	37,0	33,0
16	100 fr mixed	öppen	1.19,0	1.15,0	1.11,0
17	100 fr flickor	13 år o ä			
18	100 fr pojkar	13 år o ä			
	Prisutdelning / paus				
19	25 fj mixed	öppen	31,0	27,0	23,0
20	50 fj mixed	öppen	43,0	39	35,0
21	100 fj mixed	öppen	1.27,0	1.23,0	1.19,0
22	100 fj flickor	13 år o ä			
23	100 fj pojkar	13 år o ä			
	Prisutdelning (paus)				
24	150 valfritt				
25	100 me mixed	öppna	1.29,0	1.25,0	1.21,0
26	200 m extralopp	13 år o ä			
	Prisutdelning (paus)				
27	4x 50 me mixed	öppen			

ÖSTSVENSKA MÄSTERSKAPEN för Senior, Junior, Ungdom, Para och Masters 2026 (50 m) genomförs 30-31 maj i Jönköping

ÖSTSVENSKA MÄSTERSKAPEN Senior, Junior, Ungdom, Para och Masters (25 m) genomförs preliminärt 31 oktober - 1 november i Växjö (byte med Linköping)

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

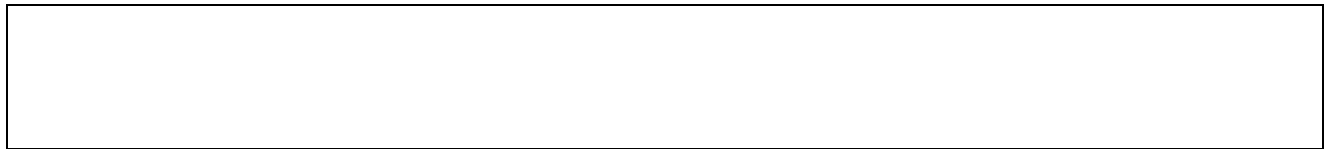
Östsvenska simförbundet står för databas till tävlingen.

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.

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

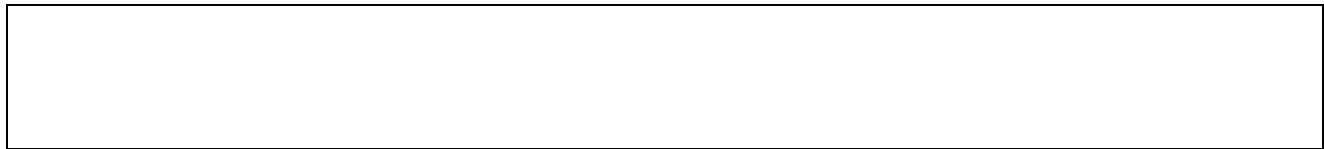
Anmälningavgiften är 75 kronor för individuell start och 85 kronor för lagstart (5 kr/start tillfaller ÖSSF). Efter genomförd tävling mailas deltagarlista till ÖSSF (ostsvenska@svensksimidrott.se) som fakturerar klubben.

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.

Lagsamverkan utom tävlan är tillåtet.

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

Samtliga nedanstående 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)



Grenordning Östsvenska Mästerskapen S/J/U/Para/Masters(50 m)

Pass 1

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

Pass 2

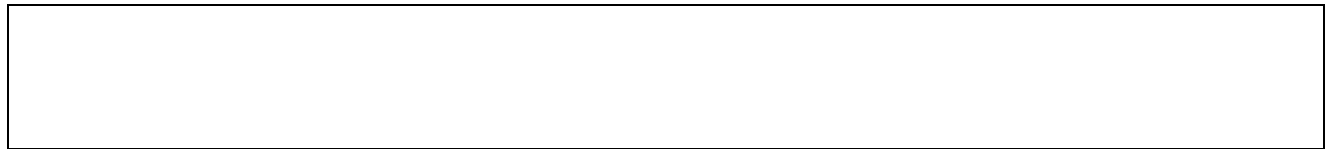
12	200 frisim	herrar	S/J/U
13	400 medley	damer	S/J/U
14	100 ryggsim	herrar	S/J/U
15	100 frisim	damer	S/J/U
16	50 bröstsim	herrar	S/J/U
17	100 bröstsim	damer	S/J/U
18	200 fjärilsim	herrar	S/J/U
19	50 ryggsim	damer	S/J/U
20	4x100 medley	herrar	S
21	4x200 frisim	damer	S
22	1500 frisim	herrar	S/J/U

Pass 3

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

Pass 4

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



**Grenordning Östsvenska Mästerskapen S/J/U Para/Masters (25 m),
Öppna Masters (25 m) samt Para (25 m)**

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

--

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

ÖM/JÖM	Damer			Mixed	Mixed	Herrar		
	25m	50m	25y	25m	50m	25m	50m	25y
50m fr	00:29,56	00:30,54	00:26,62			00:27,02	00:28,16	00:24,65
100m fr	01:04,20	01:06,20	00:57,83			00:59,15	01:01,68	00:53,28
200m fr	02:20,37	02:25,44	02:06,46			02:12,22	02:16,35	01:59,12
400m fr	05:01,08	05:11,05	05:44,08			04:43,60	04:56,34	05:24,11
800m fr	10:25,47	10:43,89	11:54,82			09:46,08	10:09,42	11:09,81
1500m fr	20:15,50	20:55,43	20:08,24			18:50,23	19:40,11	18:43,49
50m br	00:37,07	00:38,38	00:33,39			00:33,91	00:35,44	00:30,54
100m br	01:20,74	01:22,58	01:11,74			01:14,18	01:18,19	01:06,82
200m br	02:57,35	03:05,04	02:39,78			02:44,44	02:53,89	02:28,13
50m ry	00:33,42	00:35,30	00:30,10			00:30,90	00:33,05	00:27,83
100m ry	01:12,07	01:16,04	01:04,91			01:06,75	01:11,13	01:00,13
200m ry	02:38,04	02:47,32	02:22,46			02:27,07	02:36,14	02:12,49
50m fj	00:31,72	00:32,37	00:28,58			00:29,43	00:30,24	00:26,50
100m fj	01:11,05	01:12,92	01:04,01			01:05,72	01:08,01	00:59,20
200m fj	02:43,88	02:51,73	02:27,64			02:32,53	02:40,18	02:17,41
100m me	01:13,79	-	01:06,45			01:07,88	-	01:01,91
200m me	02:39,98	02:45,64	02:24,12			02:28,71	02:35,85	02:13,98
400 m me	05:46,36	06:03,16	05:12,03			05:22,60	05:39,33	04:50,62
4x50m fr	01:58,71	02:02,19	-			01:46,32	01:50,46	-
4x100m fr	04:20,13	04:27,51	-	04:03,43	04:10,88	03:55,01	04:04,41	-
4x200m fr	09:38,86	09:47,77	-			08:53,23	09:05,87	-
4x50m me	02:10,24	02:14,36	-			01:55,87	01:59,92	-
4x100m me	04:48,21	04:58,54	-	04:25,60	04:35,00	04:20,03	04:29,30	-

UÖM	Damer			Mixed	Mixed	Herrar		
	25m	50m	25y	25m	50m	25m	50m	25y
50m fr	00:32,51	00:33,59	00:29,28			00:29,72	00:30,97	00:27,11
100m fr	01:10,62	01:12,82	01:03,61			01:05,07	01:07,85	00:58,61
200m fr	02:34,41	02:39,99	02:19,10			02:25,44	02:29,98	02:11,03
400m fr	05:31,19	05:42,15	06:18,49			05:11,96	05:25,97	05:56,52
800m fr	11:28,02	11:48,27	13:06,31			10:44,69	11:10,37	12:16,80
1500m fr	22:17,05	23:00,97	22:09,06			20:43,25	21:38,13	20:35,84
50m br	00:40,78	00:42,22	00:36,72			00:37,30	00:38,98	00:33,60
100m br	01:28,81	01:30,83	01:18,92			01:21,60	01:26,01	01:13,51
200m br	03:15,09	03:23,55	02:55,75			03:00,89	03:11,28	02:42,94
50m ry	00:36,76	00:38,83	00:33,11			00:33,99	00:36,36	00:30,62
100m ry	01:19,28	01:23,65	01:11,40			01:13,42	01:18,25	01:06,14
200m ry	02:53,84	03:04,05	02:36,71			02:41,78	02:51,75	02:25,74
50m fj	00:34,90	00:35,61	00:31,44			00:32,37	00:33,26	00:29,16
100m fj	01:18,15	01:20,21	01:10,41			01:12,29	01:14,81	01:05,12
200m fj	03:00,27	03:08,91	02:42,41			02:47,78	02:56,20	02:31,15
100m me	01:21,17	-	01:13,10			01:14,67	-	01:08,10
200m me	02:55,98	03:02,20	02:38,53			02:43,59	02:51,43	02:27,37
400 m me	06:20,99	06:39,48	05:43,23			05:54,87	06:13,27	05:19,68

Kvalperiod	50 m	2025-01-01 – 2026-05-17
	25 m	2025-01-01 – 2026-10-18

USM Regionsfinal (25 m) genomförs i xxxx dec i Kalmar enligt SSF:s bestämmelser

För åldrarna 13-14 år, 15 år, 16-17 år.

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

Anmäld simmare ska ha en tid på distansen.

Grenordning och distanser enligt SSF.

Östsvenska Grand Prix 2026 (25 m/50 m) genomförs enligt följande

ÖGP 1 (25 m) 31 jan- 1 feb i Oskarshamn (arrangör 1) och Växjö (arrangör 2)

ÖGP 2 (50 m) 14-15 mars i Kalmar

ÖGP 3 (25 m) 17-18 oktober i xxxxx (Linköping) och Växjö

Vid mer än 2 heat på 400-800 och 1500 simmas det med 2 simmare på varje bana
Grenordningen är samma på alla tävlingar, **men passen roteras framåt ett steg.**

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

Östsvenska 2: 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, Värnamo SS

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

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

Distriktets föreningar uppmanas att delta på ÖGP tävlingarna

Åldersindelning A: 18 år oä B: 16-17 år C: 14-15 år D: 13 år E: 12 år oy?
(fortsättningstävling, vilket är upp till arrangören att bestämma om man kan erbjuda)

Anmälningssavgift är 75 kronor för individuell start (5 kr/start tillfaller ÖSSF). Efter genomförd tävling mailas deltagarlista till ÖSSF (ostsvenska@svensksimidrott.se) som fakturerar klubben. Deltagandet i ÖGP-grenarna får inte begränsas. I mån av plats kan simmare från andra distrikt delta på tävlingarna till en kostnad av 105 kr/deltagare. (5 kr/start tillfaller ÖSSF) Efter genomförd tävling mailas deltagarlista till ÖSSF (ostsvenska@svensksimidrott.se) som fakturerar klubben

Placering 1-3 i varje åldersklass A-D skall erhålla medalj. I åldersklass E deltagarmedalj.

ÖGP 1 passordning: 1 - 2 - 3 - 4
ÖGP 2 passordning: 4 - 1 - 2 - 3
ÖGP 3 passordning: 3 - 4 - 1 - 2
ÖGP 1 2027 passordning 2 - 3 - 4 - 1
osv.

Pass 1:			Pass 2:			
Gren	Sträcka		Gren	Sträcka		
	1	100 frisim	herrar	10	200 fjärilsim	damer
	2	100 frisim	damer	11	200 fjärilsim	herrar
	3	200 medley	herrar	12	50 frisim	damer
	4	200 medley	damer	13	50 frisim	herrar
	5	100 bröstsim	herrar	14	100 ryggsim	damer
	6	100 bröstsim	damer	15	100 ryggsim	herrar
	7	50 ryggsim	herrar	16	200 bröstsim	damer
	8	50 ryggsim	damer	17	200 bröstsim	herrar
	9	1500 frisim	herrar	18	800 frisim	damer
Pass 3:			Pass 4:			
Gren	Sträcka		Gren	Sträcka		
	19	400 medley	damer	28	400 frisim	herrar
	20	400 medley	herrar	29	400 frisim	damer
	21	200 frisim	damer	30	200 ryggsim	herrar
	22	200 frisim	herrar	31	200 ryggsim	damer
	23	50 bröstsim	damer	32	50 fjärilsim	herrar
	24	50 bröstsim	herrar	33	50 fjärilsim	damer
	25	100 fjärilsim	damer	34	100 medley	herrar
	26	100 fjärilsim	herrar	35	100 medley	damer
	27	1500 frisim	damer	36	800 frisim	herrar

Länstrofén 2026 (25 m) genomförs den 3 eller 4/10 i Oskarshamn

Tävlingen är en lagtävling mellan länen i två delar.

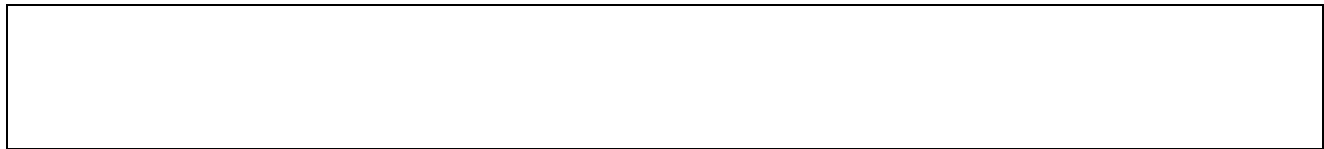
Del 1 poäng enligt placering. Del 2 antal personliga rekord.

Tävlingen avser åldrarna 13 och 14 år.

Tävlingen genomförs på ett pass med tävlingsstart senast kl 13:00.

Anmälan öppen fram till 3 timmar innan tävlingsstart, därefter accepteras inga strykningar och banorna går tomma.

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 i max fyra individuella grenar.

I bensparkslagkapp är det valfritt simsättsbenspark, man startar och växlar i vattnet, två händer på plattan, plattan ska nudda väggen i vändning och målgång/växling.
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.

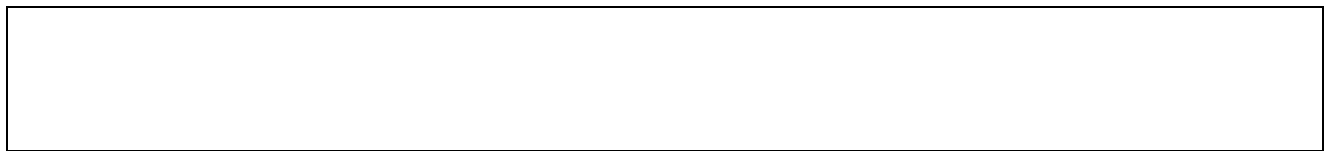
Poäng individuellt räknas enligt följande 14-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1.
Poäng lagkapp räknas enligt följande 28-22-20-18-16-14-12-10.

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 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 Östsvenska mästerskapen samt USM räknas klubbpoäng

Poängberäkningen är:

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

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

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

USM 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	2025	2026	2027	2028
Länstrofén, 25 m	Östergötland	Kalmar	Jönköping	Kronoberg
Östsvenska Mästerskapen, 25 m	Jönköping (Växjö)	Linköping (Växjö)	Kalmar	Växjö
Östsvenska Mästerskapen, 50 m	Ljungby (Linköping)	Jönköping	Norrköping	Kalmar
USM, 25 m	Linköping	Jönköping (Kalmar)	Jönköping	Linköping

Kategoriläger

Kategori 1 tävlingsresa till Euro Meet under vecka 5. Varje år.

Kategori 2 läger (ca 7-10 dagar) för simmare 13-19 år oy (sportlov) genomförs jämna år.

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

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

Östsvenska Simförbundet har som mål att subventionera en 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 fyra-fem ledare/tränare per läger till respektive kategoriläger 1-4

Aquapoängen beräknas enligt aktuell 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

Krav för deltagande 2026 är: Eurometkvaltid på tre grenar. Se inbjudan. Kvalperiod 2025-01-01 till 2025-11-08

Truppen kan bestå av upp till totalt 25 simmare enligt Aqua-poäng.

Första året på gymnasiet, dvs född 2009 för att åka med år 2026

Kategori 2

För deltagande under 2026:

Kvalperiod 2025-01-01 till 2025-11-08

Kvalgräns är 625 Aquapoäng

Läger kan kompletteras upp till totalt 30 simmare enligt Aqua poäng.

Arrangeras under v. 7-8

Simmare som deltar på Euro Meet rekommenderas att ej delta på kategori 2 läger.

Kategori 3 (födda 2011 - 2012)

För deltagande under 2027:

Lägret genomförs under sportlovet.

Kvalperioden är 2026-01-01 till 2026-11-(USM-region)

Uttagningskriterier: Individuellt kvalificerad till USM Riks (25m) 2026 eller Individuellt kvalificerad för Sum-Sim 2026 (50m). Därefter kompletterar simkommittén respektive läger med upp till totalt 30 simmare, jämnt könsfördelat, utifrån varje simmares bästa USM distans kopplad till aktuell poängtabell.

Kategori 4 (födda 2013-2014)

För deltagande under 2027:

Lägret genomförs under påsklovet

Kvalperioden är 2026-01-01 till 2026-11-(USM region)

Uttagningskriterier: Individuellt kvalificerad till USM Riks (25m) 2026 eller Individuellt kvalificerad för USM 2026 (50m). Därefter kompletterar simkommittén respektive läger med upp till totalt 30 simmare, jämnt könsfördelat, utifrån varje simmares bästa USM distans kopplad till aktuell poängtabell.

Kategori 5 (Simiaden, 2026: födda 2014 o y och 2027: födda 2015 o y)

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 och tränarutveckling

Distriktet kommer erbjuda filmanalys för simmare (ca 30 st) 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 Aquapoäng. Detta är en chans till utbildning för både simmare och tränare.

Fortbildning tränare

Riktat sig till tränare på högre nivåer.

År 2027 Europa

År 2029 Asca

Kriterier för att få delta: SM kvalad simmare, Deltagande på Årsmöte, Höstmöte, Östsvenska Mästerskapen, filmanalys. Ledare på kategoriläger.

Distriktet kommer att subventionera kostnaden.

Max 15 tränare.

B. Konstsimm, simhopp och vattenpolo

Under 2026 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*)

Mats Wiktorsson, Jönköping SS, kontaktperson simhopp

vakant kontaktperson vattenpolo

vakant kontaktperson konstsimm

C. Simning öppet vatten/masters/hälsa och motion

Mål är att varje år genomföra ett Öppet master-DM i samband med ÖSSF Östsvenska Mästerskapen.

ÖM i Öppet vatten genomförs i samband med Karl-Oskarssimmet .

Östsvenska Cupen i Open Water planeras att arrangeras under 2026.

Open Water planen bestäms och publiceras i december/januari

Ryan Provencher, Växjö SS, kontaktperson

D. Utbildningskommittén

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

Utbildningskalender 2026

6 - 7 mars	Årsmöte och konferens	Nässjö
13 - 14 maj	Planeringskonferens	Nässjö
28 - 29 augusti	Höstmöte	Nässjö

Simidrottsledare (SIL)

Januari	Jönköping
Maj	Växjö
Augusti	Linköping

Simlärare

Våren	Jönköping, del 1 och 2
-------	------------------------

Unga ledare

6 - 7 mars	Årsmöte och konferens	Nässjö
------------	-----------------------	--------

Framtidens föreningsledare, projekt

6 - 7 mars	Årsmöte och konferens	Nässjö
maj	Avslutning och utvärdering	Växjö

Funktionärsutbildningar

Kvartal 1	Uppdateringsutbildning, 5 - 6 stycken	Digitalt
Hösten	Distriktsfunktionärsutbildning, del 1	Digitalt
Hösten	Distriktsfunktionärsutbildning, del 2	Digitalt

En utbildning för tävlingssekretariat/Swimify/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.

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, Sofie Bergkvist, Matthias Grinnemo

G: Pia Yman, Helene Eriksson

H: -

E: Kenneth Humling, Martin Nyberg, Magnus Fahlström

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
2. Inbjudan och anmälningsformulär läggs då ut på 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
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. Därefter är deltagaren godkänd och funktionärskort skickas till föreningen. [Detta intyg kan användas vid praktik hos annan förening.](#)

G. Ekonomi

Förslag	
Budget 2026	
Intäkter	
SDF bidrag, SSF	110 000,00
SDF bidrag, Smålands IF	120 000,00
SDF bidrag, Östergötlands IF	120 000,00
Medlemsavgifter	100 000,00
Utbildning	292 000,00
Simkommittén	567 500,00
Styrelsen Höst, Årsmöte	90 000,00
Övriga intäkter	20 000,00
Summa intäkter	1 419 500,00
Kostnader	
Styrelsen Höst, Årsmöte	-258 000,00
Styrelsen	-30 000,00
Kansli/administration	-25 000,00
Simkommittén	-861 750,00
Utbildningsstipendier	-9 000,00
Utbildning	-295 000,00
Övriga idrotter	-32 000,00
Uppvaktningar	-10 000,00
Summa kostnader	-1 520 750,00
Beräknat resultat	-101 250,00

Budget 2025	
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	260 000,00
Simkommittén	477 500,00
Styrelsen Höst, Årsmöte	135 000,00
Övriga intäkter	50 000,00
Summa intäkter	1 417 500,00
Kostnader	
Styrelsen Höst, Årsmöte	-270 000,00
Styrelsen	-30 000,00
Kansli/administration	-20 000,00
Konsulent	0,00
Simkommittén	-928 800,00
Utbildningsstipendier	-9 000,00
Utbildning	-310 000,00
Övriga idrotter	-32 000,00
Uppvaktningar	-10 000,00
Summa kostnader	-1 609 800,00
Beräknat resultat	-192 300,00