

Välkomna till årets första Simidrottsinformationsmötet

29 april 2025

- Döp er i deltagarlistan till:
ert namn & vilket simidrott ni tillhör
- Ha gärna er kamera på, men stäng
av er mikrofon
- Mötets första 30min kommer att
spelas in
- Vi börjar kl. 19.30

SVENSK
SIMIDROTT

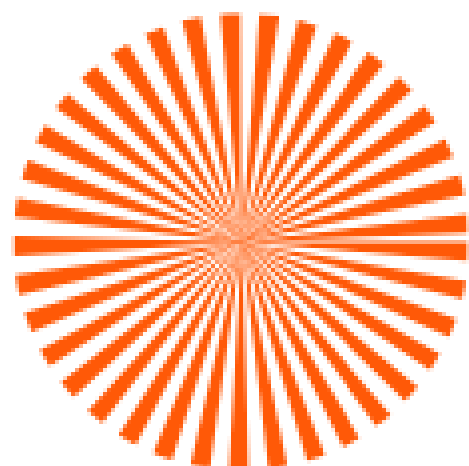
Presentation av nya medarbetare



Henrik Nöbbelin, Förbundschef

Tillträder 17 juni





SVENSK SIMIDROTT **SIMIDROTTSFORUM**

STOCKHOLM 13-14 SEPTEMBER 2025

Antidopingplan

- På hemsidan, "Vi arbetar med" → "Säkerhet & rent spel"
- 2 digitala föreläsningar per år – nästa 21 maj
- Landslagsaktiva "Ren vinnare"
- Trygga hållbara landslagsmiljöer, ingår avsnitt om antidoping
- **Vaccinera klubben - obligatoriskt arbete med antidoping**
- **Från och med den 1a januari 2026 införs ett nytt krav för deltagande på nationella mästerskap inom Svensk Simidrott - föreningen måste ha genomgått Antidoping Sveriges utbildning "Vaccinera klubben".**

Nominera till Svensk Simidrotts utskott

Nu öppnar vi upp möjligheten att nominera personer till våra utskott inom parasimning, vattenpolo, konstsimm, simhopp och masters. Det här är en chans att bidra till utvecklingen av Svensk Simidrott och skapa förutsättningar för fler att upptäcka glädjen och gemenskapen i våra idrotter. Läs mer om uppdraget på Svensk Simidrotts hemsida.

Projektstödsansökan är öppen

- Föreningsutveckling
- Bassängoptimering & arrangemang
- Utbildningsstöd

<https://svensksimidrott.se/forening--ledare/bidrag-och-stod/projektstod-for-barn--och-ungdomsidrott>

Lämna in föreningens digitala årsrapport senast den 30e april

Nu är det dags att fylla i föreningens digitala årsrapport avseende 2024 i IdrottOnline. Information har gått ut via mail till föreningarnas officiella e-postadresser, föreningarnas ordförande och huvudadministratör för simidrott.

Rapporterna ska vara inlämnade senast den 30e april. Om det uppstår frågor eller problem, hör av er i god tid så vi hinner hjälpa till.

Eldsjäl 2.0 - ansök senast 18e maj

Det är dags för ansökan till det fantastiska utbildningsprogrammet Eldsjäl 2.0. Denna utbildning är en oerhört bra möjlighet för ledare inom simidrotten att få gå en unik utbildning i utvecklings- och projektarbete inom idrotten samt att få nya vänner och kontakter över idrottsgränserna.

<https://svensksimidrott.se/utbildning/nyheter-fran-utbildning/utbildning/2025-04-15-eldsjal-2.0---sista-ansokningsdag-18-maj>

Svensk Simidrotts kansli flyttar

Adressuppgifter för post:

Svensk Simidrott

c/o Bauhaus Sickla

Sickla Allé 2-4

131 65 Nacka



Kommande möte 2025

- Onsdagen den 17 september kl. 11.30
- Tisdagen den 11 november kl. 19.30
- Information inför och dokumentation från tidigare möten hittar ni här:
<https://svensksimidrott.se/om-oss/motesplatser/informationsmote>

30min uppdelning

Nu kommer ni delas in i mindre rum för mer information inom respektive Simidrott!

- **Konstsim – Ingela & Madde**
- **Parasim – Annika Friberg**
- **Simhopp - Susanne Meckbach**
- **Simning - Martina Aronsson & Hasse Nilsson**
- **Simundervisning – Erika Meeker**
- **Vattenpolo - Stefan Keisu**

Säkerställ att ni bakom ert namn angett vilket rum ni vill skickas till

Simkunnighet

SVENSK
SIMIDROTT

Mötets programpunkter

- Återkoppling från Babysimskonferens i Österrike
- Diskussion kring simmärken

Simning & öppet vatten

AGENDA

SIMNING:

- REPETITION – Kommunikationsvägarna, Tre Coachers Corner
- S T A R
- Elittränarkonferensen Bosön, RF/SOK/Paraolympics
- Mål: Svensk Simning 2028 - - >
- De tre fokusområdena 2025-2026 - - > Ert klubbprogram, Smartabase 2.0 mm

OPEN WATER:

- 2025
- KVALKRITERIER

ÖVRIGT:

- Utbildning
- Vad tar du med dig från dagens möte?

Coachforum

Ursprungligen från latinskt =
TORG

En plats/ett möte där saker
diskuteras. Vi ser detta som en
mötesplats för Svensk
Simning/OW/Para där aktuella
intressanta ämnen tas upp & även
diskuteras



COACHES CORNER
SPORTCHEF



NÄSTA MÖTE:
CC 14/5 Kl 13.00
CC Landslag 27/5 Kl 13.00
CC Sportchef 13/5 Kl 13.00



MÄSTERSKAPSCOACH

MÄSTERSKAPSSIMMARE –
MÄSTARE PÅ MÄSTERSKAP

SVENSK
SIMIDROTT

SVAREN

Vad tar du med dig från dagens möte? Simldrottsmöte februari 2025

Vad tar du med dig från idag, konkret in i din verksamhet?

15 responses

självrannsakan
vaccinera klubb mot dopin
vaccinera klubben
tester lita på simmarna
intresserat träna
tydlighet fun prata öppenhet
fun mapping
snart är fun maps klart drogpolicy
långsiktighet

PÅ GÅNG

<https://svensksimidrott.se/tavlingar-och-landslag/landningssida-nyheter>

Nyheter tävling och landslag



SIMIDROTT 2025-04-17

EJM-truppen i simning är uttagen

Svensk Simidrott har glädjen att presentera truppen som kommer att representera Sverige vid European Junior Championships (EJC) i Samorin den 1-7 juli 2025.



SIMIDROTT 2025-04-17

Malmsten Swim Open – en simfest i vändklass



VÄRMLAND 2025-03-31

Seger för Sverige efter straffläggning



SIMIDROTT 2025-04-18

Malmsten Swim Open Stockholm 2025 – Biljetter...



SMÅLAND 2025-03-29

Summering av Masters-SM i Örebro

Aktuellt



SIMIDROTT 2025-04-23

Forskning lyfter svensk simning till en ny nivå

Svensk Simidrott och Gymnastik- och Idrotthögskolan (GIH) har nyligen inlett ett unikt samarbete som sträcker sig över fem år. Målet är att genomföra betydande...



SKÅNE 2025-04-12

Simidrottsinformationsmöte 29 april



LUTRIK 2025-04-10

Eldsja 2.0 – sista ansökningsdag 16 maj



SKÅNE 2025-04-11

Välkommen till årets fjärde Coaches Corner 14 maj kl 1...



ÖSTRA 2025-04-11

Inbjudan till Domarutbildning, Vattenpolo



VÄLKOMMEN
TILL LANDSLAGET



SIMIDROTTARE



DSIU - Fysiologi & Träninglära - Philip Carlsson...
22 APR. 2021



DSIU - Intensitetszonerna - Antonio Lutula, 210225
21 APR. 2021



DSIU - Simningens mekanik & ABC - Elizabeth Karlsson...
21 APR. 2021



DSIU - Tävlingslära, test mätmetoder - Antonio...
20 APR. 2021

GOTT & BLANDAT



Simidrottsinformationsmöte - Alla. 20250206



Simidrottsinformationsmöte 26 nov. nr 3 2024



Simidrottsinformationsmöte nr 2 2024



Simidrottsinformationsmöte 2 mai 2024

Se alla tävlingsnyheter

Aktuellt

STAR



STRÄVAN TILLSAMMANS ANSVAR RESILIENS



Join at menti.com | use code 4818 7443

Mentimeter

SVENSKA SIMLANDSLAGET

Svensk Simnings Ledord 2024-2028

82 responses





ELITTRÄNARKONFERENSEN BOSÖN RF & SOK



- AI
- SYFTE
- FEMALE
- MÄTA



INTRYC

Svensk Simnings Nationella Träningscentra

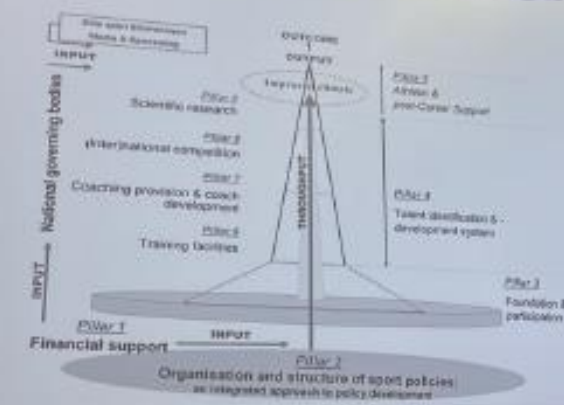
Reflektioner och erfarenheter från 12 år
av Svensk simidrotts centraliserade
satsning mot en hållbar träningsmiljö för
internationella medaljer



Kvalitetsåkra

- Tidig utvärdering, nationell och internationell support och service
- Mått för utvärdering och utvärdering av träningsmiljön
- Mått för utvärdering av träningsmiljön

Elements of national elite sport strategies



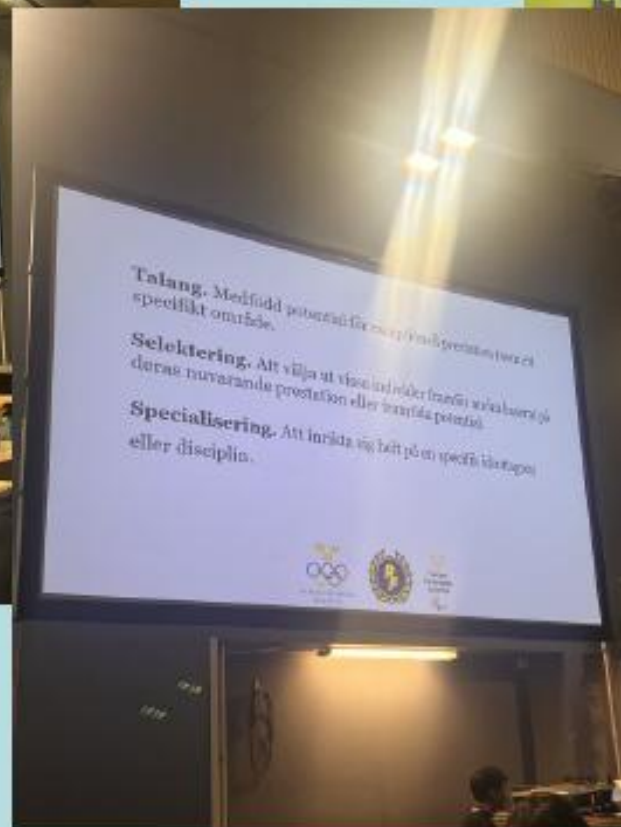
Source: SPUSS model: A conceptual model of 9 pillars of Sports Policy factors Leading to International Sporting Success (Da Bosscher et al., 2006)

2020-2024 - „new“ topics that gained more attention and impact

- Olympic and Paralympic sports and athletes: promotion strategies and resources are increasing
- ethical and moral topics: more relevant, but also more complex
- welfare of athletes, coaches, practitioners, support staff...: more relevant
- mental health: A, Paralympic and Olympic athletes are more likely to experience mental health issues due to early international competition and pressure to perform
- women in sport: more relevant, but also more complex
- safe sport: more relevant, but also more complex
- hearing and respecting the athletes' voice: more relevant, but also more complex



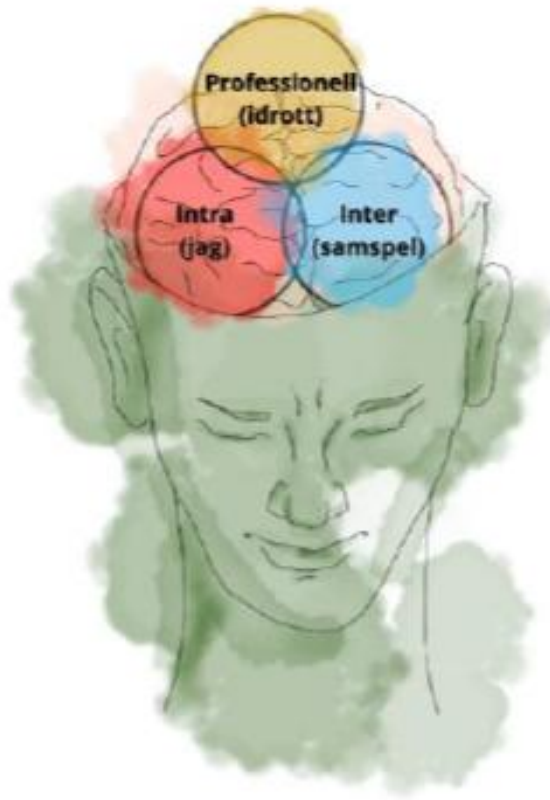
PANELSAMTAL



FRAMTIDENS COACH



FRAMTIDENS COACH



Anpassad modell utifrån Côté & Gilberts integrerade definition av effektivitet och expertis hos tränare.⁹³



Utvecklingsplan

Ny mall, grund för utvecklingsdialog & ind stöd

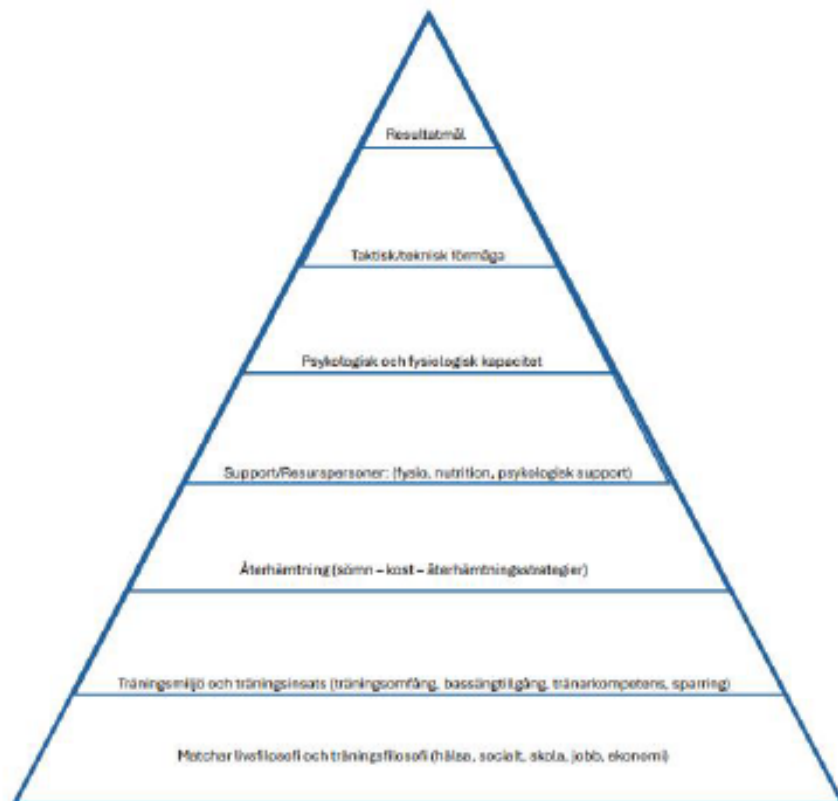


Simmare namn:

Vad jag behöver göra/utveckla för nå toppen:

Prioriterade insatser / fokusområden / summering:

- 1.
- 2.
- 3.





UTVECKLINGSPLAN

Program: Toppåtag/Svenska Simlandslaget
Åttel:
Säsong: 2025

Specialförbund: Svensk Simidrott
Ansvarig tränare:
SOK kontakt:

Syftet med utvecklingsplanen är att med hjälp av kapacitetsanalysen få kännedom om vilka kapaciteter som är de mest avgörande för en enskild simmares prestation och därmed kunna utforma ett systematisk träningsplan med olika typer av support, objektiva tester och mätningar av olika fysiska och biomekaniska variabler som främjar topp-prestation.

Målsättning och Raceplan

Distans:	Var 200m	Tidning	Målsättning			
	Spk	Lap	SR (min)	SL (meter)	Start (75m)	Tum (510m)
25/50/100	00:00,0	00:00,0			00:00,0	00:00,0
50/100/200	00:00,0	00:00,0				00:00,0
150/300	00:00,0	00:00,0				00:00,0
200/400	00:00,0	00:00,0				00:00,0

Distans: Var 200m Tidning: SM-kundval

	Spk	Lap	SR (min)	SL (meter)	Start (75m)	Tum (510m)
25/50/100	00:00,0	00:00,0			00:00,0	00:00,0
50/100/200	00:00,0	00:00,0				00:00,0
150/300	00:00,0	00:00,0				00:00,0
200/400	00:00,0	00:00,0				00:00,0

Beskriv vilka två egenskapsområden som är viktigast för att målsättningen skall kunna uppnås.
Teknisk/fysiologiska osv

< > ... Utvecklingsplan Säsongspanering ex Säsongspa



Get the basic right

- 1, Fysiologisk, mental förberedelse
- 2, Teknisk, taktisk förberedelse, deliberate practice
- Technical/tactical robustness
- 3, Kontinuitet och specificitet

On track vs off track



Testserier

Program:
Atlet:
Säsong:

Specialförbund: SSF
Ansvarig tränare:

Syftet: med testserierna är att få kontinuitet i den löpande träningen och träningsutvecklingen. Testserierna fungerar som fälttester uppföljning av de kapaciteter som anses viktiga i för den långsiktiga prestationsutvecklingen i kapacitetsanalysen.

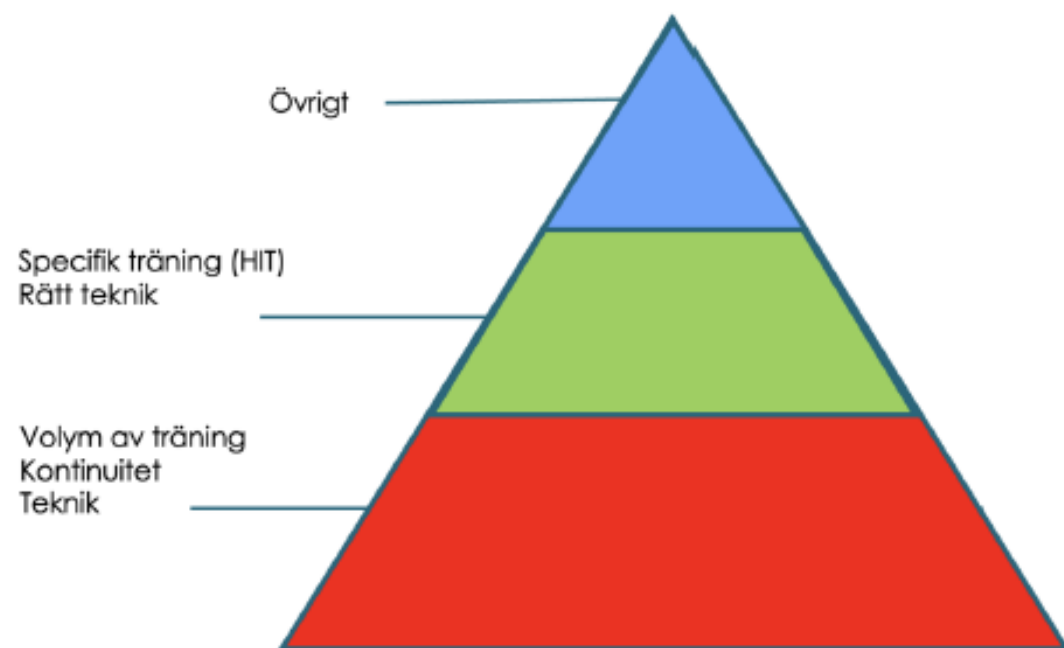
Kapacitet	Testserie	PB	Mål	Testresultat/datum			
Aerob	3000m						
	3x800						
	3x400						
	8x100						
	400 MAS						
Snabbhet	Dive 25m						
	Push 25m						
	Acc 10m						
Snabbhetsuthållighet	6x50m (3min)						
	4x50m (60s)						
	4x25m (10s)						
Specifik kapacitet	5x200 (5)						
	5x100 (3)						
	6x50 (2)						
	Broken						
	Broken						
Fjärliskick	Dive25m uw						
Start	Dive 15m						
Vändning	5in/15out						

Övriga tester

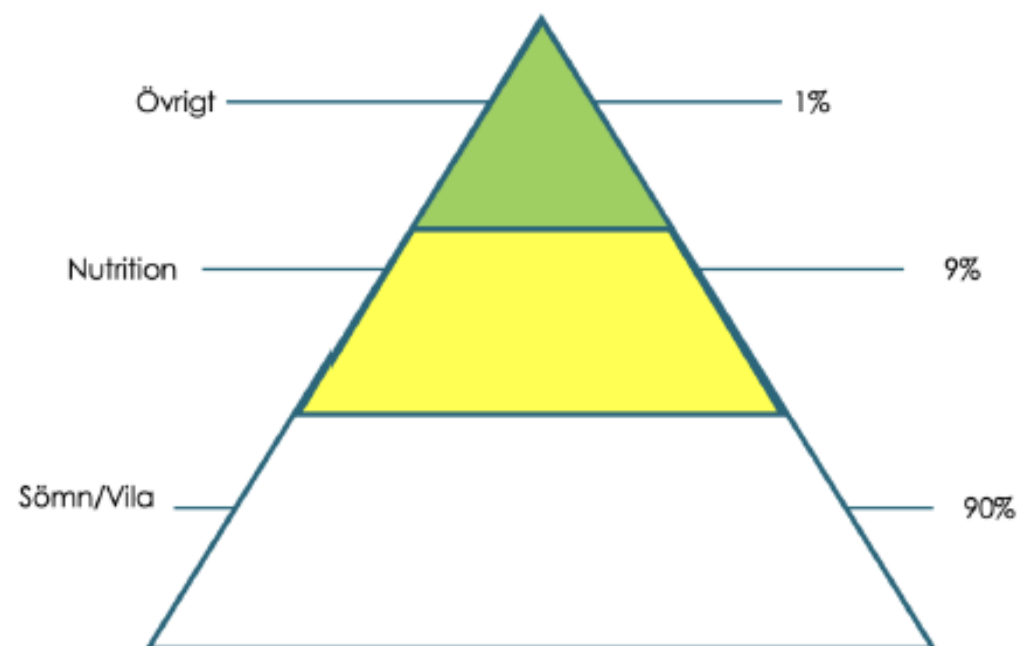
SVENSK
SIMIDROTT

Get the basic right

Starkt fundament

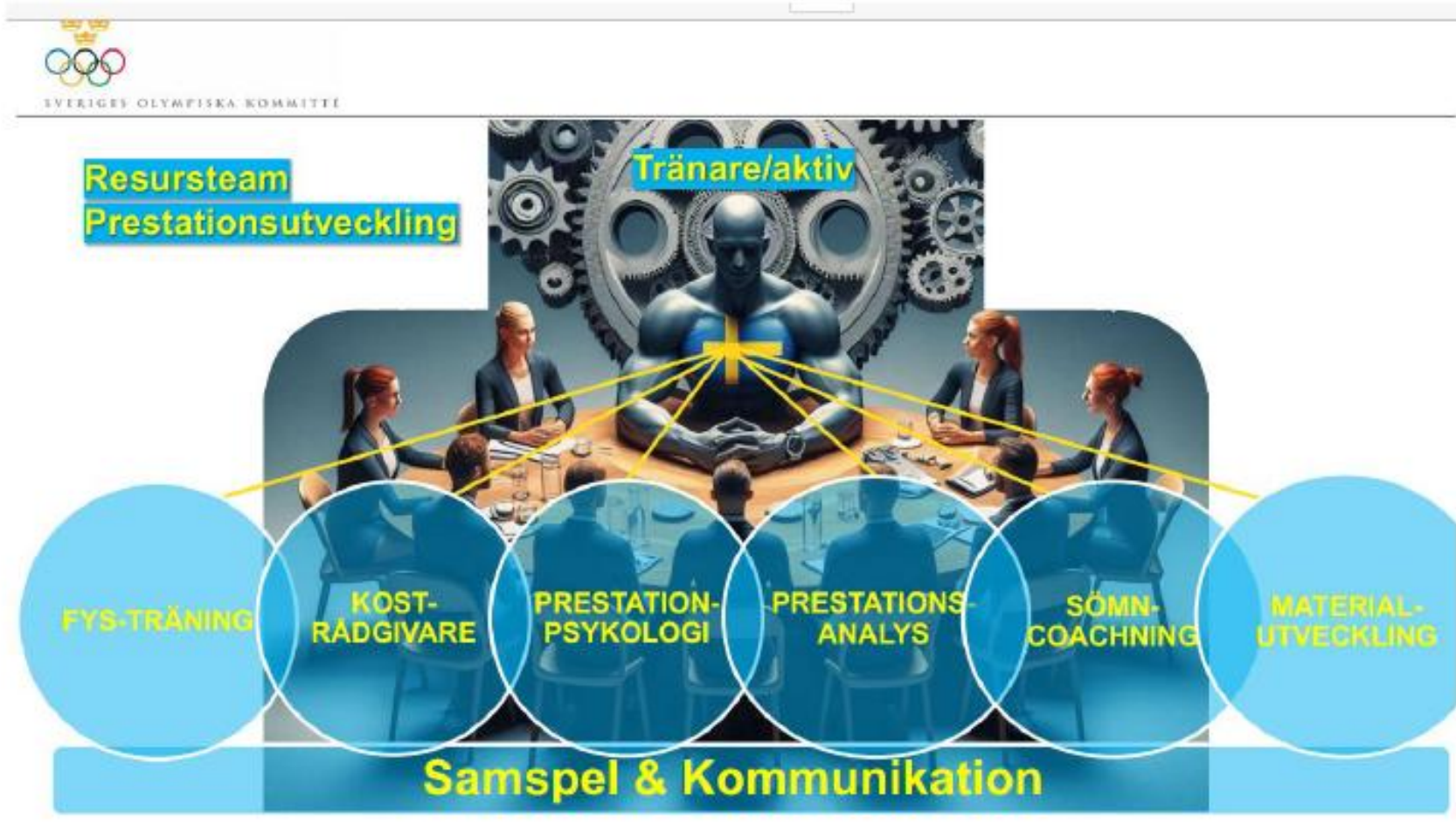


Återhämtning



TEAMET I VÅRT/ERT PROGRAMM

Landslag, Föreningen – same same a bit different



LA 2028 & BRISBANE 2032

- ▶ AKTIVE – NÄRMILJÖ – SUPPORT
- ▶ HOPPAS PÅ VS FÖRBEREDD FÖR ATT PRESTERA
- ▶ MÅ BRA, PRESTERA BRA

NÅ SIMMARE I RÄTT ÅLDER

TEKNIKUTVECKLING

KULTUREN I FÖRENINGEN

ALLMÄN ATHLETISMEN
LANDTRÄNINGEN

BENSPARK

FAST TRACK

MÄSTARE PÅ MÄSTERSKAP
HÖG LÄGSTA NIVÅ UNDER
SÄSONG

TEKNIK UTVECKLING
I RÄTT ÅLDER RÄTT FAS

2028 & 2032 TANKAR

- 80 % Säsongsbästa, < 30 % PB
- 8 Finaler
- Ranking topp 12 in till mästerskap
- Lagkapper EJM → EM → VM → OS

VAD KRÄVS FÖR UTVECKLING & FÖRÄNDRING, 2025-2028?

- Ökad träningskvantitet & kvalitet med kontinuitet
- Resurserna – Budget, metoderna. Var får vi mest effekt?
- Track Times – som riktlinjer & målsättning, ett verktyg
- Valen vi gör i Svensk Simning → Reflektion → Utveckling

BRA LÄGER I RÄTT TID

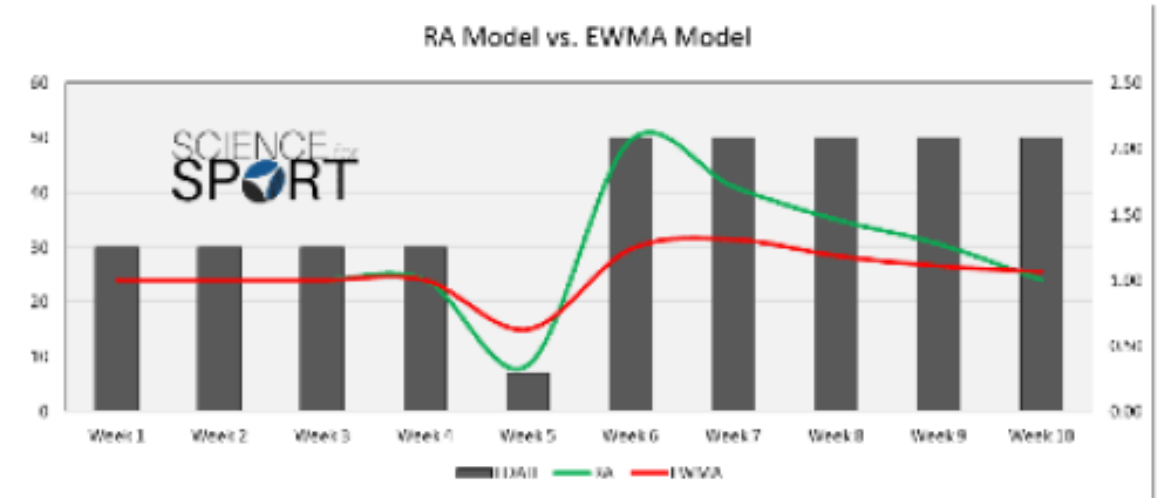
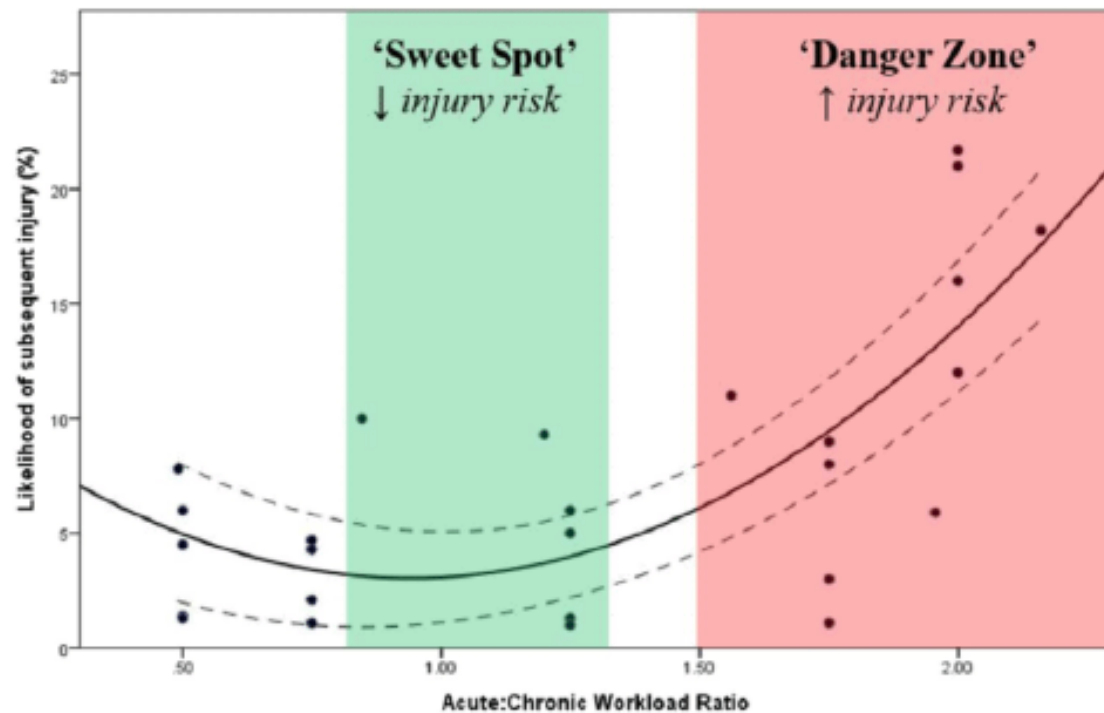
- SIMSÄTTSLÄGER
- TENERIFFALÄGER
- HEMMAMILJÖLÄGER

BESÖK I HEMMAMILJÖERNA

VERTYGLÅDAN

RESURSPERSONERNA

SMARTABASE SVENSK SIMIDROTT 2.0



Öppet Vatten 2025

- **EJOWSC.** 20-22 juni Setubal, Portugal
 - 2006-2007 10K
 - 2008-2009 7,5K
 - 2010-2011 5K



Landslagsaktiviteter 2025 | SVENSK SIMIDROTT

- **5K i Bassäng Borås.** 8 februari 2025 SM-Veckan Vinter 2025
- **European Aquatics Open Water Swimming Championships.** Stari Grad (CRO) 28-31 maj
- **Licenskurs öppet vatten.** 10-11 maj

Vidare studier?

- **För dig som tränare**

ex. KTU, Tränarskap med inriktning individuella idrotter, Tränarprogrammet, fristående kurser

<https://svensksimidrott.se/utbildning/utbildningstips/idrotts---tranarutbildningar>

- **För dina aktiva**

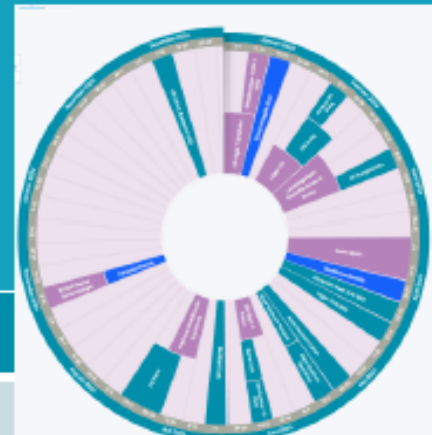
ex. RIU/EVL, Elitidrottsutbildning mm

<https://svensksimidrott.se/aktiv/kombinera-studier-med-idrott/eftergymnasiala-studier>

Sista dag för ansökan till höstens utbildningar är den 15 april

<https://www.antagning.se/se/start>

SIMLANDSLAGET SENIORAKTIVITETER VT 2025



Aktivitet	När?	Kommentar	Övrigt
Utvecklingsplan	2025	Ny mall för 2025	
Utvecklingsdialoger	Vt 2025	T&T Landslagssimmare på mästerskap 2024	
Teneriffa-läger	22/2-8/3	Seniorlandslaget & Juniorlandslaget (1 vecka)	
U23, Slovenien	28-28/6	Mars-April Samtidigt som SM/U21	Uttagningsprinciper ute 800 WA Poäng, tot 6 simmare
Universiaden, Berlin	17-23/7	Mars-Maj i (50m)	Uttagningsprinciper ute 800 WA Poäng, tot ca 8 simmare Klubbsimmare möjligt
VM Singapore	26/7-3/8	Kvalfönster mars-juni World Aquatics A resp B tider Lagkappssimmare, mål final (Topp 12)	Uttagningsprinciper inkl Förhandsnominering ute
KickOff Seniorlandslaget	11-12/9		Bosön

SIMLANDSLAGET

JUNIOR- & UNGDOMSAKTIVITETER VT 2025

Aktivitet	När?	Kommentar	Övrigt
Digital föreläsning Idrottspsykologi	dec-Feb	3 träffar, nästa 16/1. Inbjudan gått ut till Juniorer 07-09 (Topp 5 alla olympiska distanser) samt RIG-elever	Hör av er till Carl Jenner saknar inbjudan.
Landslagsläger Tenerife	22/2 – 1/3	Individ kvalade till EJM 2024 plus uttagna.	Träning och utbildning med Senior Landslaget.
Digital föreläsning i idrottsnutrition	Mars-Maj	3 träffa. . Inbjudan går ut till Juniorer 07-09 (Topp 5 alla olympiska distanser) samt RIG-elever	
Acropolis Meet Aten Plus läger i Aten	2/5 – 7/5	EJM Truppen	Förberedelse inför EJM
EJM Samorin, Solvienen	1-6/7	Kvalperiod 1/3 – 15/4	Kvaltider finns på hemsidan
NUM Färöarna	5-6/7	Kvalperiod 1/3 – 15/4	Kvaltider finns på hemsidan
EYOF SKopje	19-27/7	Kvalperiod 1/3 – 15/4	2010-2011 Tjejer och Killar

MENTI

Join at menti.com | use code 4531 6772

 Mentimeter

Vad tar du med dig från Dagens Möte?

leader bold focus
creative
fast
transpiration inspiration



Parasimning

PARA-SM/RM BROMMA 24-26 okt 2025



AKTUELLT TÄVLINGSINFO ▾ LEDARINFO ▾ SPONSORER ▾ FUNKTIONÄR

Tränare på plats!



Kommer du själv till tävlingen utan medföljande tränare finns möjligheten att få hjälp med coaching på plats av erfarna simtränare.

Tränarna kommer hjälpa till vid insimmet, upplägg av lopp, analysera loppet samt ge feedback efter loppet. På detta sätt hoppas vi kunna erbjuda något extra för deltagare som kommer själva från sin förening eller inte har en tränare på plats.

Har du ingen tränare på plats och är intresserad av att bli ihopkopplad med en erfaren tränare i samband med tävlingen?

Maila kansli@sparvagensim.se så hjälper vi till med kontakt med tränare.

<https://www.parasm.se>

Länk till
sidan



Paratävlingar 2025 - Alla med funktionsnedsättning kan delta*!

Para Swim Open Falkenberg 10-11 maj



Sundsvall Parasim Cup 20-21 september



Para-SM/RM i Hässelby 24-26 oktober 2025

-RM för oklassade/oklassningsbara, SM för klassade.

**Minst 13 år.*



- Fysisk funktionsnedsättning
- Intellectuell funktionsnedsättning
- Synnedsättning
- Downs syndrom
- NPF/oklassbara

Paraklassning i Falkenberg i maj

Klassningen genomförs under Para Swim Open Falkenberg 10-11 maj
(obs: fysisk funktionsnedsättning – tester 9 maj)

Vem kan klassas? Gäller alla simmare med:

- Fysisk funktionsnedsättning
- Intellectuell funktionsnedsättning
- Synnedsättning

Krav:

- Måste ha tävlat i minst fyra simtävlingar
- Måste vara minst 13 år
- *Bör simträna ett par gånger i veckan*

När ska man klassas?

- När man uppnått en viss nivå...
- När man bryr sig mindre om medaljer än tider...
- Bekräftelse på sin funktionsnedsättning... – *meningsfullt att fortsätta...*

Sju simmare ska klassas!



SVENSK
SIMIDROTT

Nyhetsbrev para

[Länk Nyhetsbrev para](#)

SVENSK SIMIDROTT / VÅRA SIMIDROTTER / Simning / Parasimning / Om parasimning / Nyhetsbrev para

OM	+
TÄVLING	+
LANDSLAG	+
PARASIMNING	-
OM PARASIMNING	-
BÖRJA MED PARASIMNING	
FÖR FÖRENINGAR	
KONTAKT	
NYHETSBREV PARA	
ORGANISATION	
ÅRSJUL	
LANDSLAGS- OCH UTVECKLINGSPROGRAM	+

Nyhetsbrev para



Nyhetsbrev för para innehåller nyheter, tips och annat rörande parasimning.

[Nyhetsbrev 1 2025](#)

[Nyhetsbrev 2 2025](#)

[Nyhetsbrev 3 3035](#)

[Nyhetsbrev 4 2025](#)

Vill ni få Nyhetsbrev Para på mail? Maila till annika.friberg@svensksimidrott.se

Hela parasverige simmar

HELA PARASVERIGE SIMMAR

Instegstävling - inga funktionärer krävs, kan genomföras i hemmamiljön.

Tränaren tar tid som sedan rapporteras in efter avslutade veckor.

Observera att man väljer högst 5 grenar per gång.

Åldrar:

- 12 år och yngre
- 13 år och äldre

Prisutdelning: Alla som deltagit får ett deltagardiplom. Delta och skicka sedan in tiderna i Excelark.

Mer [information](#) på hemsidan.

Statistik andra året – omgång 1,2 & 3:

17 klubbar		
S1 - S 14	12 tjejer	12 killar
N 1 - N 10	8 Tjejer	8 killar
N 14	14 Tjejer	17 Killar
N 15	10 Tjejer	6 Killar
N 16	4 Tjejer	10 Killar

*S:a: 17 föreningar
101 simmare*

Omgång 4 börjar denna veckan: Veckor 18 - 20: 25 m frisim, 25 m bröstsim, 25 m ryggsim,

25 m fjärilsim, 50 m frisim, 50 m bröstsim, 50 m ryggsim, 50 m fjärilsim, 100 m ryggsim och 200 m medley.



SVENSK
SIMIDROTT

SIMMARE PER OMGÅNG

Ht-2023-vt2024

Omgång 1	v 37 - 39	79 simmare	9 föreningar
Omgång 2	v 44 – 46	75 simmare	17 föreningar
Omgång 3	v 3 - 6	65 simmare	9 föreningar
Omgång 4	v 10-12	61 simmare	8 föreningar

Ht 2024-vt 2025

Omgång 1	v 37-39	52 simmare	9 föreningar
Omgång 2	v 44-46	41 simmare	6 föreningar
Omgång 3	v 11-13	70 simmare	17 föreningar
Omgång 4	v 18-20		



Rapportera resultat i Excel

Det är viktigt att använda Excel-mallen som den är: använd rullgardinsmenyerna för att välja bland de sportklasser och grenar som finns listade.

SKYDDAD VY Se upp! Filer från Internet kan innehålla virus. Om du inte behöver redigera den är det säkrare att vara kvar i Skyddad vy. Aktivera redigering

A4

OBS! Kopiera ner namn, födelseår och förening till alla rader för en simmare som har flera resultat.						
Förnamn	Efternamn	Sportklass	Födelseår (ÅÅÅÅ)	Förening	Gren (välj i lista)	Tid (anges 00:00)
Anders	Andersson	välj i lista	2003	Föreningen SS	25m frisim	00:25,53

Aktivera redigering för att kunna se alternativen i rullgardinsmenyn

OBS! Kopiera ner namn, födelseår och förening till alla rader för en simmare som har flera resultat.							Vänligen skriv tiderna i exakt detta format mm:ss,00 (kolon resp. komma) minut måste anges, även om noll
Förnamn	Efternamn	Sportklass	Födelseår (ÅÅÅÅ)	Förening	Gren (välj i lista)	Tid (anges 00:00,00)	
Anders	Andersson	välj i lista	2003	Föreningen SS	25m frisim	00:25,53	
		N1-4			25m frisim		
		N1-4			25m bröstsim		
		N5-7			25m ryggsim		
		N8-10			25m fjärilsim		
		N11-13			50m frisim		
		N14			50m bröstsim		
		N15			50m ryggsim		
		N16			50m fjärilsim		
		S/SB/SM1			100m frisim		
		S/SB/SM2					
		S/SB/SM3					
		S/SB/SM4					
		S/SB/SM5					

Rullgardinsmenyer

Stödmaterial för para

Här kan du [hitta](#) Utmanaren Para, bildstöd, filmmaterial och TAKK-tecken samt bilder på parasimmare som kan vara bra att använda i olika sammanhang för rekrytering, tävling, reklamsammanhang, utskick med mera.

PARA-UTMANAREN

NAMN: _____

Gröna utmanaren

	Brons - Genomföra	Silver - Bättre	Guld - Ännu bättre
25 m ryggsim	●	●	●
25 m crawl	●	●	●
25 m bröstsim	●	●	●
25 m fjärlsim	●	●	●

Gula utmanaren

	Brons - Genomföra	Silver - Bättre	Guld - Ännu bättre
50 m ryggsim	●	●	●
50 m crawl	●	●	●
50 m bröstsim	●	●	●
50 m fjärlsim	●	●	●
100 m medley	●	●	●
100 m ryggsim	●	●	●
100 m crawl	●	●	●
100 m bröstsim	●	●	●
100 m fjärlsim	●	●	●
200 m medley	●	●	●

Denna Utmanare vänder sig till den som av olika skäl inte kan följa de stipulerade tiderna.
• Att genomföra bättre eller ännu bättre kan vara utifrån tid -3¼-5s, eller -5¼-10% bättre tid.
• Eller ett bättre genomförande på andra punkter t.ex starten.
Anledningen till bättre genomförande eller den bättre tiden kan skrivas in på linjen.

SVENSK SIMIDROTT



Anmäla parasimmare till tävling - paraklass

Så gör man

← → ↺ https://www.tempusstatistik.se/#swimmers

Simidrottare

Simning

Sök

Förnamn

Född från datum 1920 - 01 - 01

Distrikt Alla distrikt

Status Alla status

Efternamn

Född till datum 2024 - 10 - 07

Förening

Synlighet Alla

Licens

Simidrottskategori Alla kategorier

Kön Alla klasser

☐ Saknar fullständigt personnummer

1920-01-01 - 2024-10-07

Simidrottare
*=Saknar adress

Klicka på pennan: redigera

Förnamn	Efternamn	Föreningar	Licens	Kön	Födelseår	Status	Simidrottskategori	
				Herre	2001	Aktiv	Simning	Resultat Nollställ licens Ladda ner licensbevis  x

Första Föregående 1 Nästa Sista

Anmäla parasimmare till tävling - paraklass

Så gör man

Simidrottare

▼ Annika Friberg

Simning

REDIGERA SIMIDROTTARE

Avbryt Spara

FÖRNAMN *	LICENS	TELEFON BOSTAD	SPORTNATIONALITET START- OCH SLUTDATUM
EFTERNAMN *	GATUADRESS	TELEFON ARBETE	SYNLIGHET
			Visas
FÖDELSEDATUM *	POSTNUMMER	MOBILNUMMER	☒ Svensk medborgare
☐ Har samordningsnummer (istället för personnummer)	ORT	E-POST	☒ Parasimmare
PERSONNUMMER (SISTA FYRA)		E-POST TILL VÄRDNADSHAVARE E DYL	SDMS ID
KÖN *		SPORT NATIONALITET	SPORTKLASSER
Herre		SWE	☒ Info om sportklasser och klassificering
			N15 omfattar simmare med downs syndrom och simmare som inte kan klassificeras i övriga N-klasser anges med sportklass N16.
			Frisim
			SPORTKLASS FÖR FRISIM, FJÄRILSIM OCH RYGGSIM
			N16
			Fjärilsim
			Ryggsim
			Bröstsims
			N16
			Medley
			N16

Klicka i rutan för parasimmare
Välj klass i alla simsätt

Anmäla parasimmare till tävling - paraklass

Så gör man

Simning

REDIGERA SIMIDROTTARE

Avbryt Spara

FÖRNAMN *

EFTERNAMN *

FÖDELSEDATUM *

☐ Har samordningsnummer (istället för personnummer)

PERSONNUMMER (SISTA FYRA)

KÖN *

LICENS

GATUADRESS

POSTNUMMER

ORT

TELEFON BOSTAD

TELEFON ARBETE

MOBILNUMMER

E-POST

E-POST TILL VÄRDNADSHAVARE E DYL

SPORT NATIONALITET

Välj klass

S1

S2

S3

S4

S5

S6

S7

S8

S9

S10

S11

S12

S13

S14

N1-4

N5-7

N8-10

N11-13

N14

N15

✓ N16

Fjärilsim

Ryggsim

Brösts

N16

Medley

N16

Välj klass i alla simsätt

Låna utrustning till paraverksamhet

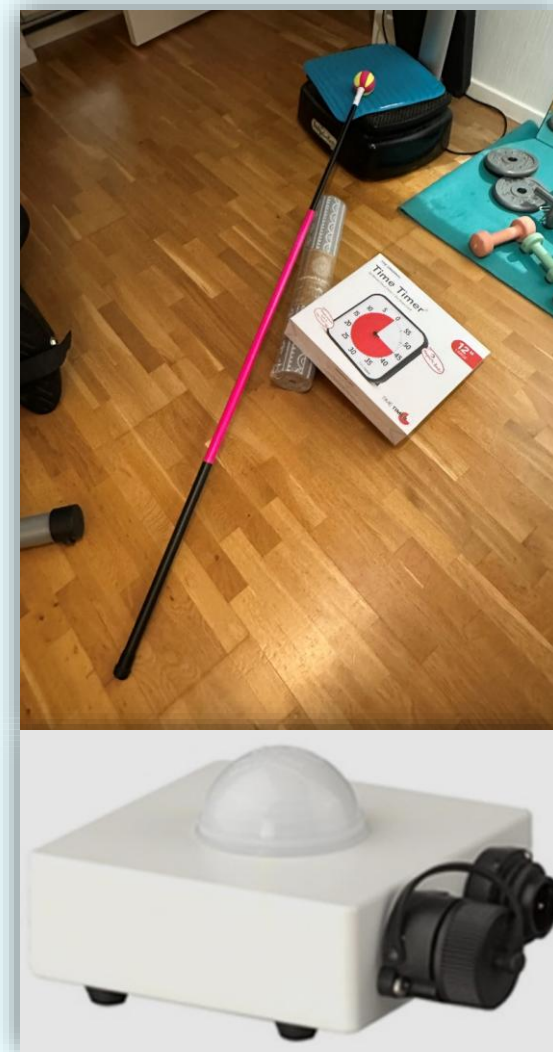
Genom stöd från **Idrottsmedel Projektstöd SF - Material/utrusning 2024** har parautskottet köpt material till paraverksamhet som kan lånas av föreningarna. Det finns två stora kit, som innehåller:

- Gopro kamera + stick,
- Ipad,
- tappstavar,
- Timetimer,
- Flashstart,
- Yogamattor.

Dessutom två minikit som kommer finnas klara till våren, som innehåller:

- tappstavar,
- Timetimer
- Flashstart.

Användningsbeskrivning kommer finnas med.



Simhopp

SVENSK
SIMIDROTT



Landslagsverksamhet Simhopp

Våren och Sommaren 2025



Aktiviteter – landslag och övriga

- Tränarrådet har skapats och haft en arbetsträff i januari samt flera digitala möten
- Representation på simidrottsgalan, idrottsgalan och elitidrottskonferens
- Många tränare deltog på WADC i Lund i januari
- Arbetsgrupp med fokus nationella mästerskap har börjat arbeta
- SM och JSM
- NM i masters / Nordic Light Open
- Föreningsarrangerade tävlingar

Landslagsarbete våren 2025

- Följa den uppdaterade struktur och organisation som tidigare coachgrupp tagit fram och arbetat efter. Utvärdera efter hand
- Uttagningar till aktuella landslagstävlingar
- Kommunikation och dialog med tränare och hoppare som är aktuella för landslagsaktiviteter
- Utforma arbetssätt och samarbeten med förbundet och andra personer inom nätverket
- Samarbete med SOK och våra topp- och talanghoppare
- Möten och framåtskridande arbete med det medicinska teamet

Landslag vår/sommar 2025

SENIORER

- **67. int. Springertag Rostock**
 - Amanda Lundin, Folke Barenius, Ellen Andersson
- **Öppna Italienska Mästerskapen**
 - Amanda Lundin, Folke Barenius, Ellen Andersson
- **World Cup**
 - Elias Petersen
- **EM**
 - Elias Petersen, Elna Widerström, Nina Jarnmyr, Folke Barenius, Amanda Lundin
- **VM**
 - Elias Petersen, Elna Widerström, Nina Jarnmyr, David Ekdahl

JUNIORER

- **8-nationers**
 - Signe Stahl, Hanna Ekdahl, Zoe Lundin, Nora Bergsten, Freja Jonasson, Peder Saur Hubred, Melker Tiger, Emma Ricatti, Minou Åkerström, Mina Jitoft Spetz
- **Int. Youth Diving Meet Dresden**
 - Signe Stahl, Hanna Ekdahl, Zoe Lundin, Peder Saur Hubred, Melker Tiger, Emma Ricatti, Minou Åkerström, Mina Jitoft Spetz, Eliot Jönsson
- **EJM** - Uttagning sker efter Bergen Open

Framåt

- Kontinuerlig utvärdering och uppdatering
- Läger HT25
- Aktivas råd
- Locka fler till engagemang
 - Mästerskapsgrupp?
 - Event och festlighetsfixare?
 - Domarkår?
 - Mentorsprogram?
 - Nya tävlingsformer?
 - Föreningssamarbete?
 - Jobba med miljöer/kluster?
 - Annat?
 - Vad vill ni?



Frågor?



Konstsim

SVENSK
SIMIDROTT

Mötets programpunkter

-

-

Vattenpolo

SVENSK
SIMIDROTT



PUNKTER FÖR VATTENPOLON:

- **TJEJLÄGER** – Pololäger i Borås 3-4 maj
- **UTBILDNINGAR** – Vårens ledar/tränarutbildning samt domarutbildning
- **VÅRENS SLUTSPEL** – Ungdomsslutspel samt Beachpolo-SM
- **LANDSLAG VÅREN 2025** – Seniorer & ungdom

TJEJLÄGER

BORÅS 3-4 MAJ



DELTAGARE: 36 stycken

27 tjejer, 4 tränare, 5 ledare/föräldrar

KLUBBAR: 10 klubbar

Elfsborg, HÄVP, Göteborg, Järfälla, Karlstad, LSF, Neptun, LUGI, SK RAN, SSS

ÅLDERSGRUPPER:

Från 11 år till 16 år

SVENSKA CUPEN

Kvalomgång A:

Spelplats: ?
Tid: april-maj

1. HÄVP (1:a i Allsvenskan)
2. Göte
3. (Div.)

SLUTSPEL - A:

Spelplats: Linköping
Datum: 30 maj – 1 juni

1. JÄRFÄLLA (1:a i Elitserien)

INSTÄLLT!

Kvalomgång B:

Spelplats: ?
Datum: april

1. Hellas (5:a i Elitserien)
2. SKK (2:a i Allsvenskan)
3. Falun (4:a i Allsvenskan)

FETST = Arrangörer

1. 2:an i grupp A
2. 2:an i grupp B
3. 3:an i grupp B (Falun)
4. 3:an i grupp C
5. 4:an i grupp C

LEDARE / (ASS)TRÄNARE:



NIVÅ 1: Assisterande vattenpolotränare

6 maj (digital uppstart) + 24-25 maj
(Stockholm)

Anmälan: utbildning@svensksimidrott.se

NIVÅ 2: Vattenpolotränare

Start hösten 2025

NIVÅ 3: Licensierad vattenpolotränare

- Tre valfria licenskurser

Övriga utbildningstips

Se mer på hemsidan:

<https://svensksimidrott.se/utbildning/for-ledare-tranare/vattenpolo/material-filmer>

DOMARUTBILDNING STEG 1:



7 maj & 3 juni Teori (digitalt Teams/Zoom)

14-15 juni Praktik (Upptramp Cup, Järfälla)

Sista anmälningdagen är den **30 april**. Anmälan: [Klicka här](#)

UNGDOMSMÄSTERSKAP

U16, J20 & U18-SLUTSPEL



SPELAD:

- U16-SLUTSPEL – 7-9 MARS, Ängelholm
HÄVP, Järfälla, SKK & SPIF

KOMMANDE:

- J20-SLUTSPEL – 16-18 MAJ, Stockholm
HÄVP, Järfälla & SPIF
- U18-SLUTSPEL – 30 MAJ-1 JUNI, Ängelholm
HÄVP, Järfälla, LSF & SPIF

BEACHPOLO-SM

TINNERBÄCKSBADETS UTOMHUSBASSÄNG

27-29 JUNI, LINKÖPING



- Planer: 2 Planer i bassäng
- Inbjudan: Skickas ut 2 maj
- Klasser: Dam & Herr
- S. anmälan: måndag 9 juni

LANDSKAMPER:



29 mars, Eriksdalsbadet
SWE – CZ Resultat: **16-15**



26 april, Järfällabadet
SWE – FIN Resultat: **19-11**

9-11 MAJ – Nälstabadet & Järfällabadet

Träningshelg Nälsta badet med Storbritannien

Landskamp SWE – U. K. - Järfällabadet 10 maj kl 18:45

TRÄNINGSHELGER:



25-27 april, Stockholm /Uppsala



26 april, Fyrishovsbadet, Uppsala
Uppsala-Sverige Resultat: **8-14**

23-25 MAJ – Tinnerbäcksbadet, Linköping

Sista lägret innan EM-kval

Match mot LSF Master, lördag 24 maj kl 16:00

EM-KVAL FÖR DAMER & HERRAR:



DAMER:

- 6-8 JUNI
- Novaky, Slovakien
- Slovakien, Israel & Sverige



HERRAR:

- 8-11 JUNI
- Istanbul, Turkiet
- Turkiet, Finland, Slovakien, Sverige & Tyskland

SVENSKA DOMARE EM-KVAL:

Alexandros Vlastos



Fredrik Månsson



DAMER:

- 6-8 JUNI
- Hannover, Tyskland
- Tyskland, Malta, Turkiet

HERRAR:

- 8-11 JUNI
- Kranj, Slovenien
- Slovenien, Nederländerna, Polen, Storbritannien, Tjeckien

LANDSLAGSAKTIVITETER

UNGDOMSLAGEN – U16, U18 & TJEJLAGET

LÄGER:

- **AUGUSTI/SEPTEMBER** – U16/Tjejer regionalt, U18-uttagen trupp
U16/Tjejer – Skåne/Göteborg & Stockholm
U18 - Stockholm
- **SEPTEMBER/OKTOBER** – U16/Tjejer regionalt, U18-uttagen trupp
U16/Tjejer – Skåne/Göteborg & Stockholm
U18 - Stockholm
- **OKTOBER/NOVEMBER** – U16/Tjejer & U18-uttaga trupper
U16/Tjejer & U18 - Stockholm

NORDISKA UNGDOMSMÄSTERSKAP:

- **NOVEMBER** – ESPOO, FINLAND 28-30 november
- **NYA ÅLDERSGRUPPER** – U16 & U18 SAMT "TJEJER"
Åldersgrupp för tjejer ännu ej fastställd.



BEACHPOLO-SM

INRE HAMN, KARLSTAD 2026

BEACHVATTENPOLO



Inre hamn, Karlstad
26-28 juni 2026

Avgörandets ögonblick



LÄGER, UTBILDNINGAR, TURNERING...

- "Starta upp vattenpolo" – Södra Sverige sommar/höst 2025
- Polokonferens – maj/juni, Stockholm
- Tjejläger i Mälardalen, september 2025
- Turnering för tjej & damer, Järfällabadet, hösten 2025
- Domarutbildning Steg 2 – hösten/vintern 2025
- Tränarutbildning Steg 2 – hösten/vintern 2025

Tack för idag!