

Välkomna till det tredje Simidrottsinformationsmötet

30/11-2023

- Döp er i deltagarlistan till:
ert namn, vilket simidrott ni tillhör
- Ha gärna er kamera på, men stäng av er mikrofon
- Mötet kommer att spelas in
- Vi börjar kl. 12.30

Demokrati & delaktighet

Föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

Simförbundsmötet

- Mall för motioner
Ska vara Svenska Simförbundet tillhanda senast den 1/1 2024
- Årsmötesordlista
- Lättläst föredragningslista

<https://svensksimidrott.se/om-oss/motesplatser/simforbundsmote>

Svenska Simförbundets Valberedningsarbete

Bertil Ek, ordf
Christin Berglund
Ingemar Lundström
Jan Jonasson
Lena Andersson-Stenquist

<https://svensksimidrott.se/om-oss/kontaktuppgifter/valberedningen>



Val inför kommande Simförbundsmöte

Ordförande	1 st	mandattid	2 år
Styrelseledamöter	4 st	mandattid	4 år
Lekmannarevisorer	3 st	mandattid	2år
Ansvarsnämnden	5 st	mandattid	2 år

- Insikt om de olika simidrotterna
- Geografisk spridning
- Kvinnor – Män
- Representanter som har kunskaper om och gör det möjligt att uppnå de mål som finns i Strategi 2025



- Vem får nominera och vem nominerar man till ?
- Förening och distrikt - får nominera
- Nominering sker till valberedningen

Svensk Simidrotts hemsida: Förening & Ledare - Föreningskunskap

FÖRENINGSKUNSKAP	—
STARTA NY FÖRENING	
STADGAR	
FÖRENINGSSTRUKTUR	—
ÅRSMÖTE	—
DIGITALT ÅRSMÖTE	
ÅRSMÖTESHANDLINGAR	

ROLLBESKRIVNINGAR	—
ORDFÖRANDE	
SEKRETERARE	
KASSÖR	
LEDAMOT	
DEMOKRATISKA RÄTTIGHETER	
MÖTESFÖRFARANDE	
FÖRENINGSSTYRNING	
VALBEREDNING	

FÖRENINGsutveckling	—
ARBETA MED VÄRDEGRUND	
FÖRELÄSNINGSSERIE FÖR FÖRENINGsledare	
GODA EXEMPEL	
IDEELL OCH ANSTÄLLD	—
ATT VARA ANSTÄLLD	
ATT VARA ARBETSGIVARE	
LEDARREKRYTERING	
MEDLEMMAR	—
MEDLEMSREKRYTERING	
MEDLEMSVÅRD	
UTVECKLINGSKONSULENTER	
HEMSIDA	

<https://svensksimidrott.se/forening--ledare/foreningskunskap>



Årsmöte

- Planera och genomföra årsmöte
- Mötesordförande
- Beslutsordning
- Diskussion och debatt
- Att gå till beslut
- Digitala årsmöte

<https://svensksimidrott.se/forening--ledare/foreningskunskap/foreningsstruktur/arsmote>

Rollbeskrivningar

- Ordförande
- Sekreterare
- Kassör
- Ledamöter

<https://svensksimidrott.se/forening--ledare/foreningskunskap/foreningsstruktur/rollbeskrivningar>

Årsmöten 2024

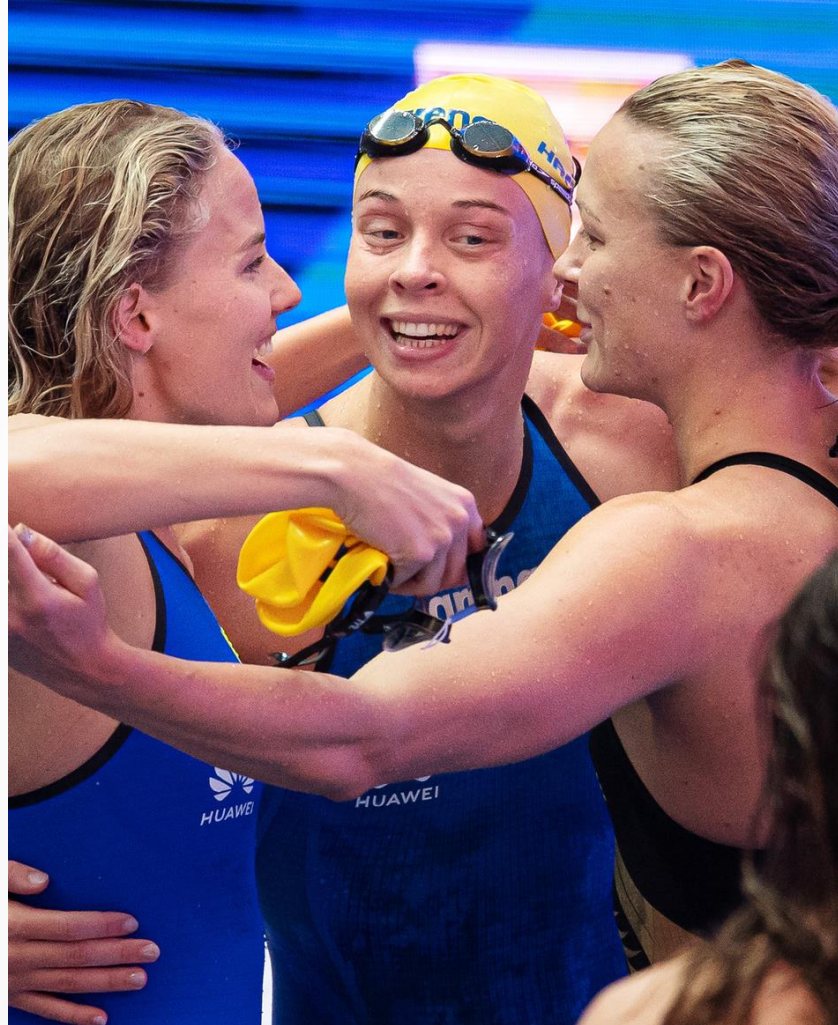
Simförbundsmötet	20-21 april Norrköping
Mellansvenska Simförbundet	16 mars
Skånes Simförbund	16 mars
Stockholms Simförbund	prel. 20 el 21 mars
Västsvenska Simförbundet	16-17 mars
Östsvenska Simförbundet	15-16 mars
Mellannorrlands Simförbund	beslutas inom kort
Norrlands Simförbund	beslutas inom kort

Föreläsningstips

- Föreläsningsserie för föreningsledare - <https://www.aquatv.se/forelasningar>
10+ föreläsningar
- Årsmöte och demokrati, Christer Pallin
<https://www.aquatv.se/video/s-arsmote-och-demokrati-christer-pallin-210209-5g7oh>
- Styrelsebygge och valberedningsarbete, Kristina Landgren Carestam
<https://www.aquatv.se/video/s-styrelsebygge-och-valberedningsarbete-kristina-landgren-carestam-210203-0ffpom>
- Inför Simförbundsmötet 2022, Christer Pallin
<https://www.aquatv.se/video/s-infor-simforbundsmotet-2022-hsdmlm>



PARASMNING



SIMNING

Från 13 år



SIMNING I ÖPPET VATTEN

Utvecklingsmiljö i STP

* Trygg i rummet

positiv och produktiv arbetsmiljö.

Psykologisk trygg miljö (motsatts till tystnadskultur).

* Transparens & öppenhet

När misstag inte sopas under mattan, utan används för lärande och förbättringar framåt kommer kreativiteten utvecklas och det skapar förutsättningar för framgångsrik grupp.

* Vi är alla **ambassadörer** för Svensk simidrott och STP.



STRATEGIN VISAR VÄGEN

- Svensk Simidrott i världsklass, i ett Sverige där alla kan simma.
- "Fler börjar och stannar kvar i vår verksamhet där alla utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och kan välja att simidrotta för att det är roligt, för att må bra och för att satsa och nå yttersta eliten."
- Svensk Simidrott har nått fler framgångar internationellt och skapat en bredare nationell elit i respektive simidrott.
- Tränings- och tävlingsverksamhet samt mötesformer anpassas efter allas förmåga och möjlighet att delta.
- Svensk Simidrotts verksamhet och organisation möter omvärldens krav på förändring och utveckling.



VÄGLEDANDE PRINCIPER

Simidrott - för alla. Fler simidrottare som stannar kvar längre
Jämbördig konkurrens & färdighetsnivå

- Anpassa tävlingsstruktur
- Gynnande och utvecklande miljö

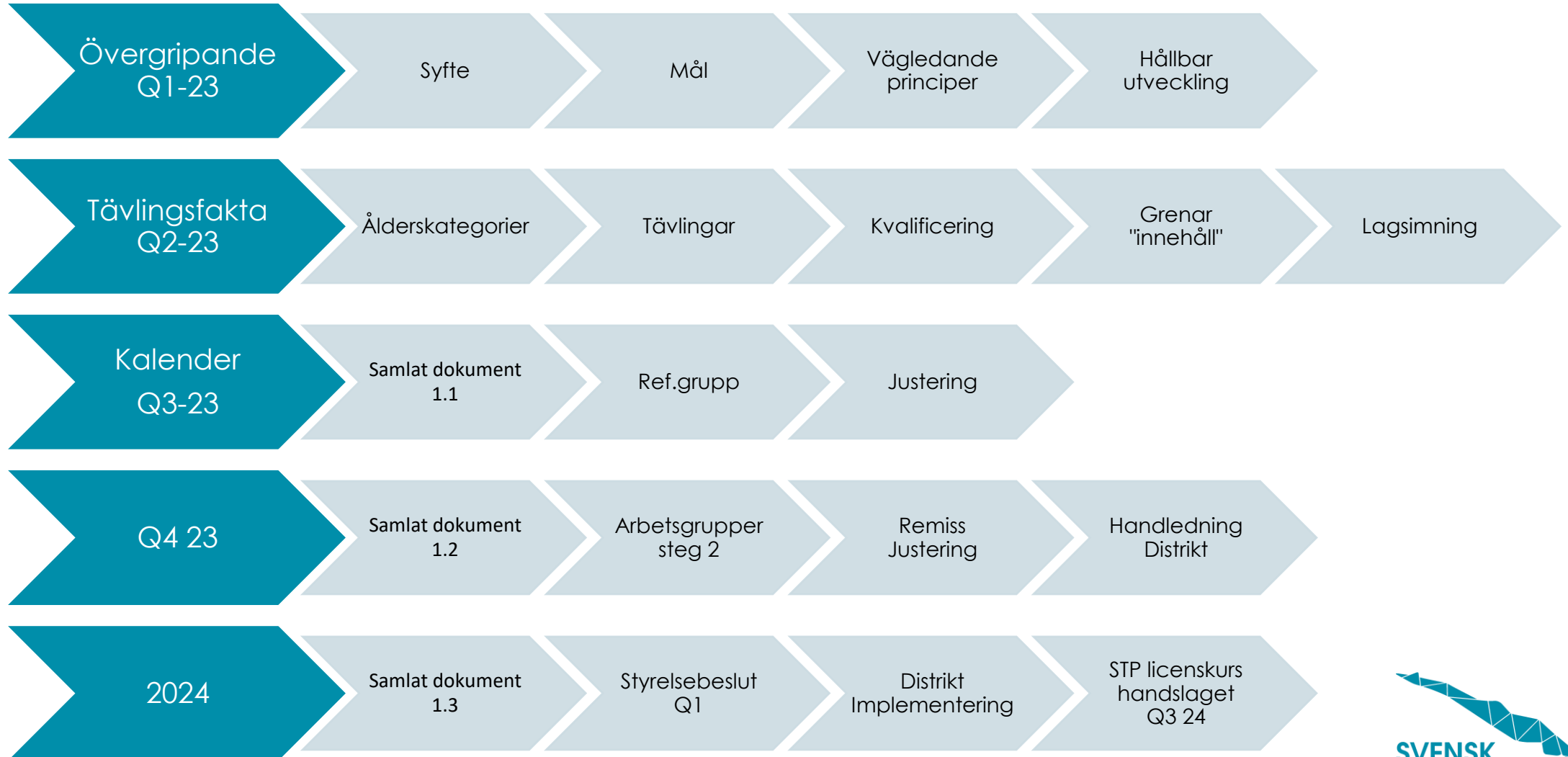
Fokus på individuell utveckling och lärande

- Tävling är ett verktyg till att utvärdera träningen
- Tävlingskalendern styrs efter träningsprocessen

Simlinjen

- Optimal tävlingsplanering under alla utvecklingsstadier kan vara avgörande för en simmares utveckling.

Steg för steg



Nästa möte?

Hjälp oss utvärdera:



Simidrottsinformationsmötet

- Bilder & inspelningar från tidigare möte
- Information och länk om kommande möte

<https://svensksimidrott.se/om-oss/motesplatser/informationsmote>

30min uppdelning

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

- **Konstsim – Sandra Allerud**
- **Para - Annika Friberg**
- **Simhopp - Susanne Meckbach**
- **Simning - Martina Aronsson**
- **Simundervisning - Erika Meeker**
- **Vattenpolo - Stefan Keisu**

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

SIMIDROTTS GALAN

LÖRDAG | 20 JANUARI

KL 18.00

STOCKHOLM





SIMNING & ÖPPET VATTEN

DAGENS AGENDA:

- Svensk Simnings ledord & program
- Svensk Simning i Världsklass, Mål & Möjligheter
- Svensk Simnings fyra gemensamma fokus- & utvecklingsområden
- På gång just nu
- Kravanalys & Kapacitetsanalys
- Coaches Corner
- Svensk Simning - Organisation & Miljöerna
- Open Water - Hasse Nilsson
- Frågor & Funderingar



Möjliga synonymer till ledord

- slagord.
- lösenord [data]
- fältrop.

DELAKTIGHET

STÄNDIG
UTVECKLIG

KOMMUNIKA-
TION

LÅNGSIKTIGHET

=
TILLSAMMANS



- * Workshop på våra samlingar kring ledorden – vad betyder det för dig?
- * Coachprogram
- * Fortbildningar, tex ACT, Nutrition
- * Coaches Corner
- * Ind samtal utifrån 'Utvecklingsplanen'

SIMLANDSLAGETS
LEDORD

SVENSK SIMNING I VÄRLDSKLASS

Svensk Simidrott i världsklass –

Så länge så möjligt & så många som möjligt – så bra som möjligt!

- **MÅL**

Svenska medaljer på OS
Lagkappslag i alla olympiska grenar
+10 simmare i Topp & Talang
Mästerskapssimmare

På vägen →

VM, EM, U23 samt Junior- & Ungdomslandslag

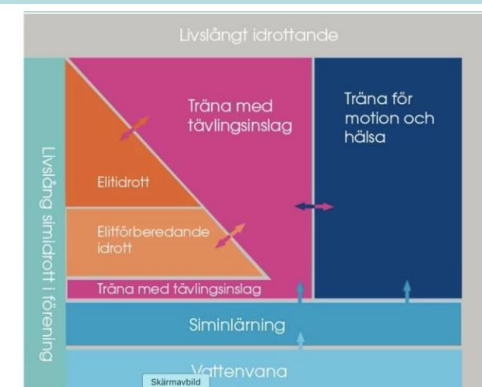
Svensk Simnings fyra gemensamma fokus- & utvecklingsområden



Syfte och målsättning

Vision 2025 Simidrott för alla

Simidrott i världsklass



"Fler börjar och stannar kvar i vår verksamhet där alla utvecklas utifrån sina egna förutsättningar och kan välja att simidrotta för att det är roligt, för att må bra och för att satsa och nå yttersta eliten."



Svensk Simnings fyra gemensamma fokus & utvecklingsområden:

- ❑ Träningplanering & - utvärdering
- ❑ Landträning
- ❑ Teknikutveckling inkl:
 - Strokelength & efficiency
 - Benspark, -tag, -kick & uv
- ❑ Racerutiner inkl raceplan

Kommuniceras på:
Varje Coachsamling
Varje Coacher Corner

VERKTYG FÖR SVENSK SIMNING PROGRAMMET

- COMMIT
- ATHLETES MONITORING
- KOSTREGISTERING
- IDROTTPSYKOLOGISK SUPPORT
- METABOL PROFIL
- RACEANALYS
- TEKNIKANALYS

VARJE DAG

VARJE SÖNDAG/MÅNDAG

EN GÅNG PER HALVÅR/ÅR

PLANERAD SUPPORT

VERKTYG

BESTÄLLNING, TÄVLING

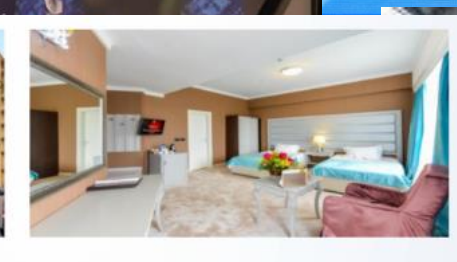
BESTÄLLNING, TRÄNING



På gång just nu - 2023 -> 2024



BUKAREST



Among the line-up are British Olympic champion trio **Tom Dean**, **Duncan Scott** and **Matt Richards**, as well as other major medallists **Maxime Grousset** (France), **Louise Hansson** (Sweden), **Mykhailo Romanchuk** (Ukraine) and **Lana Pudar** (Bosnia and Herzegovina).

"The most important thing is to put on a show, so that hopefully more kids will see it and be inspired," Popovici tells European Aquatics.

"I remember going to meets when I was 12-years-old and I met **Danas Rapšys** and **Katinka Hosszu**; they came to an International Romanian Championships and seeing them there helped boost my motivation.

"If kids can see me like that as well, then it's the best thing I can do for them."

Kravanalys & Kapacitetsanalys

(inte bara ett dokument)

- Stort jobb med att få den implementerad och relevant
- Samarbete och kommunikation med tränare och simmare
- Kräver både resurser och utbildning
- Krav - ansvar - anförstroende

Profilering/analys av simmare

Mål och syfte:

- Att erbjuda verktyg för utvärdering och analys.
- Att ge referenser och riktning för utveckling

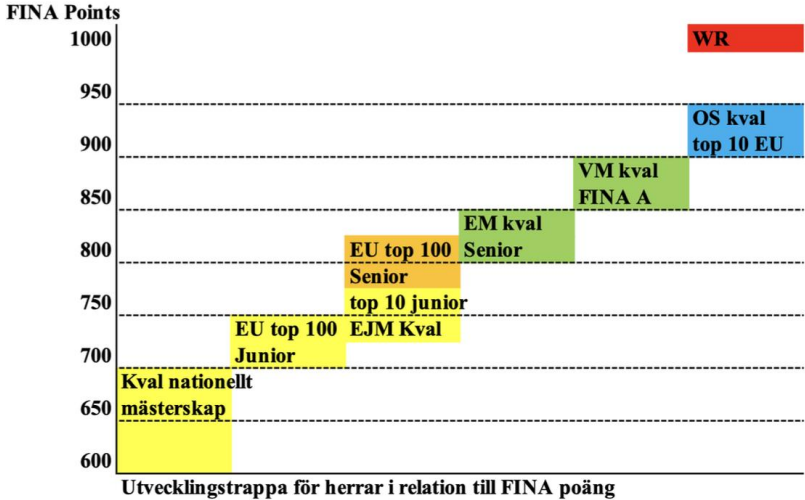
September - November

- Raceanalys SM +300 analyser
- Metabol/hastighetsprofil: +50
- Teknikanalyser +50

Profileringsanalys av simmare

Kravanalys simning junior till senior

Kinematiska riktlinjer, fysisk testning och träning inom simning



Figur 1 visar en teoretisk utvecklingstrapp i relation till FINA poäng (FINA Pointabell 2023)

Exempel starter, vändningar och pacing

Topp 16 OS	Freestyle		Backstroke		Breaststroke		Butterfly	
	Men	Women	Men	Women	Men	Women	Men	Women
	Average	5,56	6,33	6,12	7,06	6,42	7,55	5,44
Min - Max	5,04 - 6,12	6,14 - 6,78	5,86 - 6,48	6,68 - 7,44	5,9 - 6,93	7,18 - 7,92	4,96 - 5,72	6,05 - 6,66

Tabell 4: medelvärde (tid i sekunder) samt spridningsmått till 15m vid de fyra simsättens 100m lopp för damer respektive herrar.

FINA Points	Freestyle		Backstroke		Breaststroke		Butterfly	
	Men	Women	Men	Women	Men	Women	Men	Women
1000	5,36	6,17	5,95	6,72	6,20	7,23	5,26	6,15
950	5,51	6,31	6,13	6,92	6,33	7,41	5,41	6,30
900	5,65	6,45	6,31	7,13	6,45	7,58	5,56	6,45
850	5,80	6,59	6,49	7,33	6,58	7,76	5,71	6,60
800	5,94	6,73	6,67	7,54	6,70	7,93	5,86	6,75
750	6,09	6,87	6,85	7,74	6,83	8,11	6,01	6,90
700	6,23	7,01	7,03	7,95	6,95	8,28	6,16	7,05
650	6,38	7,15	7,21	8,15	7,08	8,46	6,31	7,20

Tabell 5: medelvärde för tid till 15m vid olika FINA poäng för damer respektive herrar.

BAKGRUND COACHES CORNER

Målsättning:
Informera & Kommuniera
Inspirera & utbilda

Högt & Lågt, Viktigt & Oviktigt
För tränare som har simmare i landslaget eller måla att
simmare i landslaget

När:
Coaches Corner - första onsdagen varje månad, 6/12, 10/1
Coaches Corner Ungdom - onsdag 14 dagar efter CC, 24/1

Bröstsöm

Generella råd

Förbättra interaktion mellan simmaren och vattnet för en ökad simekonomi.

- Optimala framåtdrivning och maximera streamline under simcykelns alla faser
- Bibehåll jämn hastighet under simcykeln och undvik överdriven undulation.
- Optimala riktning, hastighet och acceleration under simcykelns alla faser.
- Optimala timing och koordination av arm och benta under simcykeln
- Optimala timing och koordination av andning, sen inandning under preparationen – utandning under pull-fasen med accent mot slutet av fasen.

Koordination och bröstsimets olika faser

En simcykel har ett benta följt av armdraget och återföring av armarna. Cykeln startar benta påbörjas och slutar när återföringen av armarna är avslutad.

Bröstsimcykeln kan delas in i tre faser:

1. Kickfasen: består av bentagens rörelse bakåt
2. Armdragsfasen: består av glidfase, utsväp/catch, insväp/pull
3. Preparationsfasen: består av armarnas recoveryfas och benens förberedande kickrörelse.

Bild 1 Kickfasen: består av bentaget

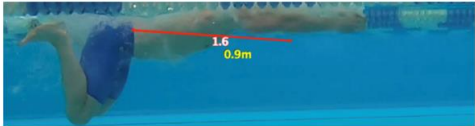


Bild 2. Armdragsfasen: består av glidfase, utsväp/catch, insväp/pull

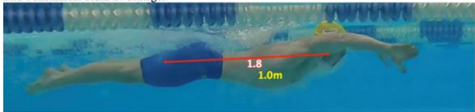
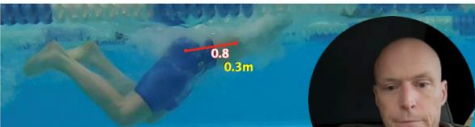


Bild 3. Preparationsfasen



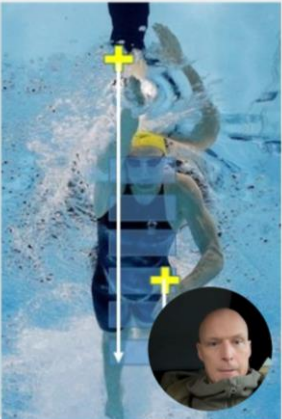
Sammanfattning

Variabler

- Yta
- Hastighet
- Acceleration
- **Riktning**

◦ **(Stroke Length) * Stroke Rate = Velocity**

◦ Minimera motståndet, optimala framåtdrivning

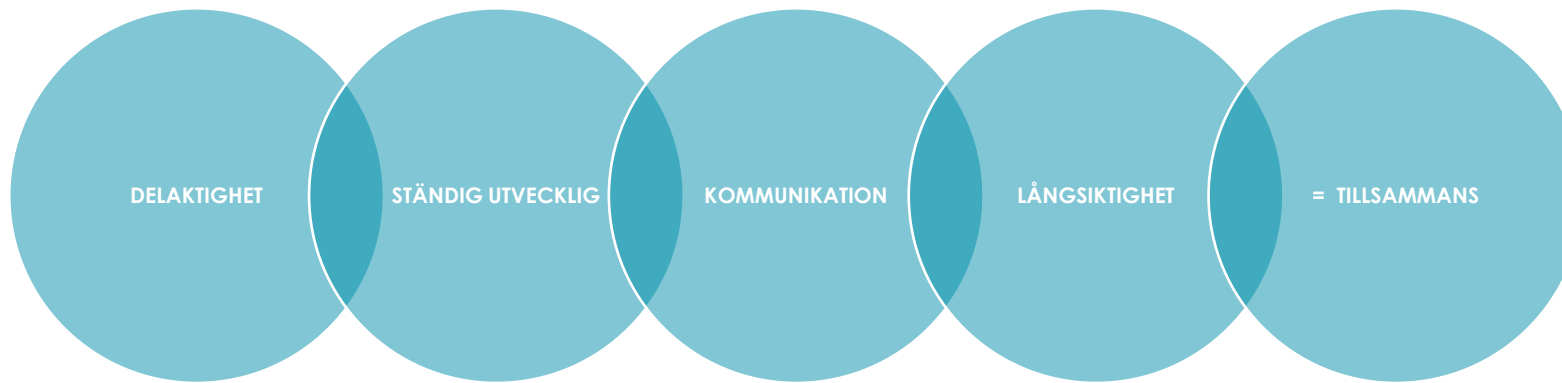


Lagkapper Landslaget

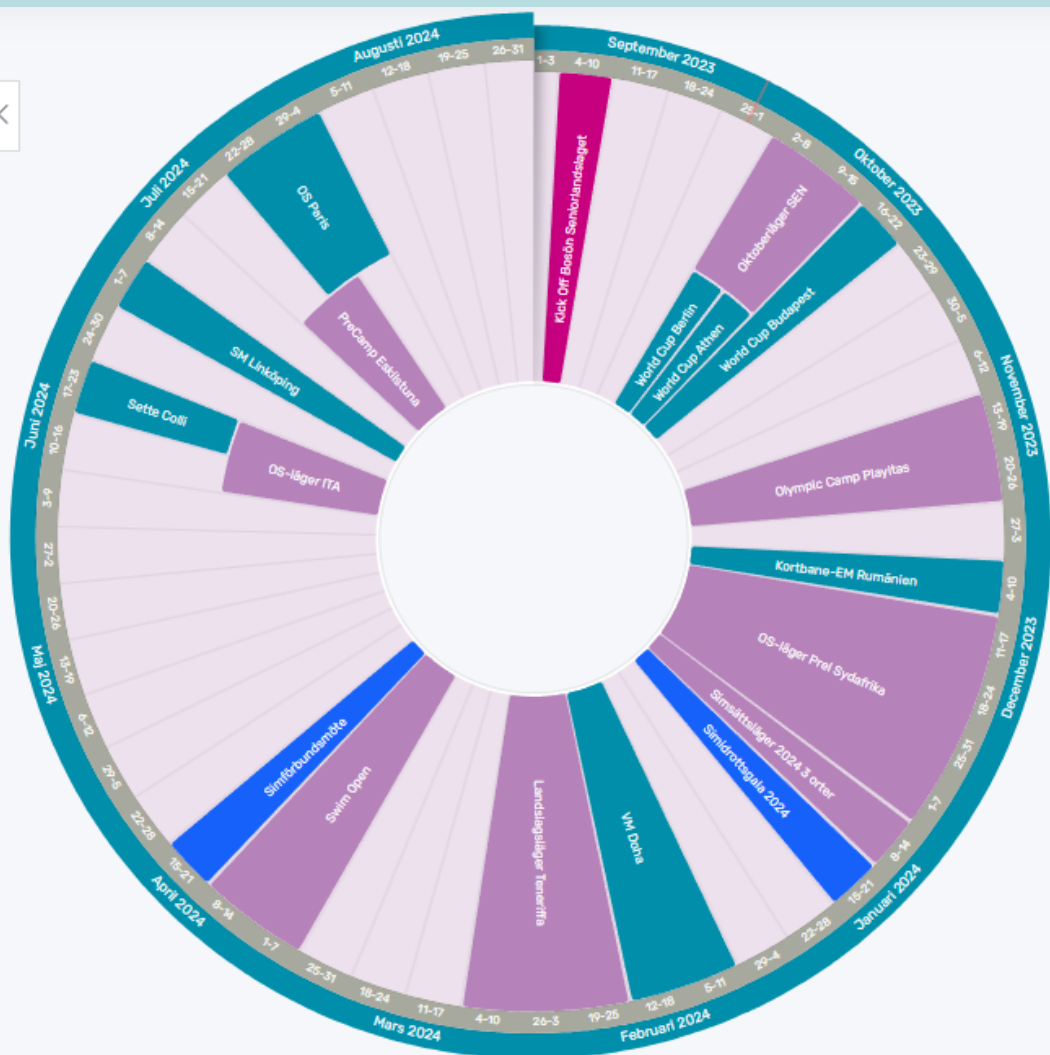
- Lagen & lagkappsuppställningen spikas dagen före det aktuella laget
- I besluten om vilka som simmar, så väger vi in föregående års mästerskap, årets tävlingssäsong samt aktuella tävlingsform
- Växlingstider & "loppet före"
- **T E A M M A T E**
I teamet
Före laget
Under laget
Efter Laget

Vi går in som ett lag & vi går ut som ett lag

Mål att engagera så många simmare som möjligt i en fm-simning samt att ha det snabbaste laget i en final, alltid med hänsyn till ev individuella grenar. Ind diskussion med simmarna.



Svensk Simidrotts Årshjul



SimmarSverige

Ringar på vattnet

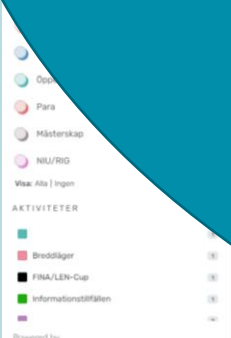
Förebilder

Simmaren i förarsätet

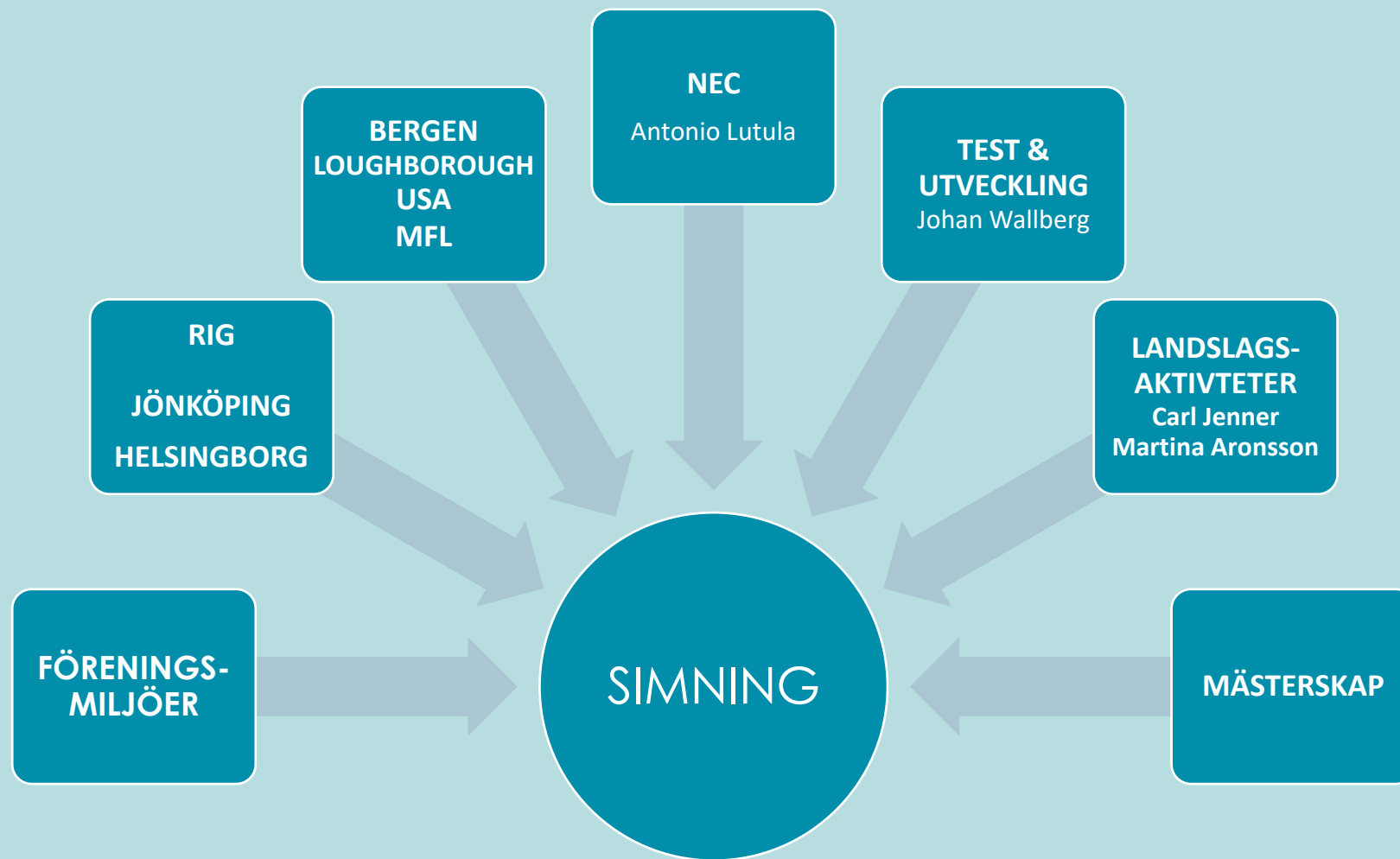
Hemmamiljön

Utvecklingsplan

Helhet & Verktyg



SIMNING & MILJÖERNA



SVENSK SIMNING I VÄRLDSKLASS

- **UTMANINGAR & MÖJLIGA UTVECKLINGSOMRÅDEN**

→ Fler miljöer i världsklass - göra det man kan i sin miljö & i rätt fas

Veta vad som krävs, beredd att göra arbetet - kontinuitet & progression (ständig utveckling)

→ Fortbildning bland Coacher & tid för att jobba som Coach

(ex CT, SC mm)

→ Kravanalysen – presentation & samt implementering, FoU Johan Wallberg

Internationell Elit & Nationell Jun/Ung

→ Eliten under Eliten

Samarbete med Carl Jenner, miljöer, nya mästerskap, fler simmare, STP



Olika vägar till T O P P E N – Alla gör olika men ändå lika

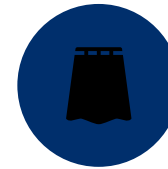


SIMTRÄNING

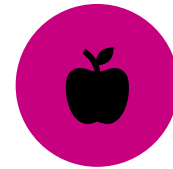


SUPPORT
RESURS

RACEANALYS
TEKNIKANALYS
IDROTTPSYKOLO
GISK RÅDGIVNING



LANDTRÄNING



NUTRITION

Tips

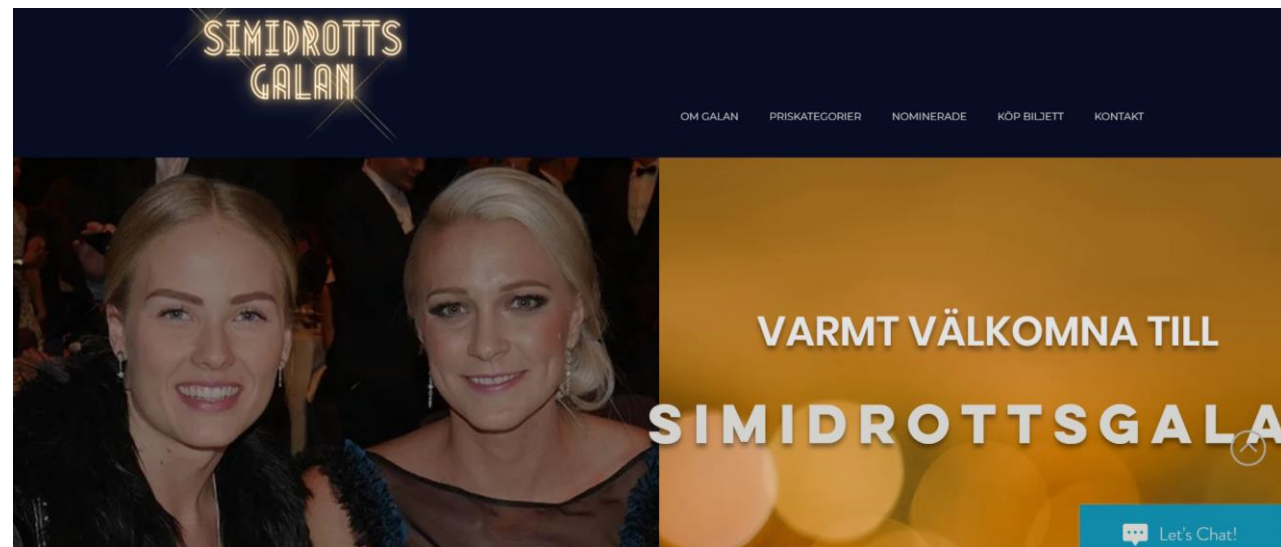
Boka föreläsning



Här har vi samlat nuvarande och tidigare landslagssimidrottare som gärna kommer ut till er för en föreläsning och/eller praktiskt pass, utifrån önskemål, möjlighet och område. Klicka på dem för att få reda på mer samt kontaktuppgifter.

- [Conrad Hildebrand, landslagssparasimmare](#)

kontakt - conrad95h@gmail.com



BOKA IN - KSLS Set Up:

Möte med styrelse & verksamheten
Boka gärna in Carl Jenner eller Martina Aronsson
för att komma på besök

© Kristianstadsbladet Fredag 27 oktober 2023

B Sport. Unik gräsplan invigd på Österås: "Experimentår" Sidan 9
Sport. KIK-center opererad - blir borta i flera månader Sidan 8
Debatt. "Låt Linderödsvargarna vara ifred" Sidan 3

Tennessee Tears och Chris Kläfford i Kristianstad:
Jag tror att Chris börjar dra mer åt det här hållet
- americana. Våra stilar passar väldigt bra ihop. Nöje sidan 4

Förbundskaptenen om KSLS-stjärnan:
"Kan vara ett namn för OS-truppen"



Foto: Johan Aronsson





OPEN WATER

Hasse Nilsson



FRÅGOR?

TACK FÖR IDAG!

martina.aronsson@svensksimidrott.se
carl.jenner@svensksimidrott.se
johan.wallberg@svensksimidrott.se
antonio.lutola@svensksimidrott.se
hasse.nilsson@svensksimidrott.se

A photograph of two female para-swimmers celebrating. They are wearing blue one-piece swimsuits and yellow swim caps. The swimmer on the left is wearing a cap with the 'arena' logo and black goggles. The swimmer on the right is wearing a cap with the Swedish flag and 'SWE' text. They are both smiling and have their arms raised in a celebratory gesture. The background is dark and out of focus.

PARASIMNING

PARASIMNING

- Fler klassare - fysioterapeuter och simtränare
- Hela parasverige simmar
- Start Your Impossible Camp i Umeå
- SPSMs läger synnedsättning
- NM i Estland, Polska mästerskapen, Word Para Swimming – Open Water
- Arbetsannons: förbundskapten i parasimning – rollen inte bestämd hur.
- Parautbildning under våren
- Lästips: [Jamal Hill](#) – paralympisk parasimmare som till slut accepterade sin funktionsnedsättning



PARAKLASSNING

- Inställd klassning i Eskilstuna pga inga klassarteam tillgängliga
- Klassare: 3 simtränare, 4 fysioterapeuter (+ 3 oaktiva/sjukskrivna)
- Klassningsutbildning under Falkenberg Open (18-19 maj) då vi även har klassning.
- Varför och när ska parasimmare klassas?
- Simmare med [NPF](#) kan inte klassas utan simmar i N16.



HELA PARASVERIGE SIMMAR

- 17 föreningar deltagit
- 70-75 simmare i varje omgång
- Kvarvarande veckor: 3-6 & 10-12
- Läger till vår/sommar -24 (under 12 år ev distriktsläger)



HELA PARASVERIGE SIMMAR



START YOUR IMPOSSIBLE CAMP

- 8-10 december i Umeå
- Umeå SS arrangerar (Lena Revholm från Parasporten/Luleå SS på plats).
- Conrad Hildebrand föreläser och är ledare under lördagens fm pass.
- Hur sprider vi Start Your Impossible Camp?
- Få deltagande vuxna med funktionsnedsättning – nås de av arrangemanget?



SPSM LÄGER - SYNNEDSÄTTNING

- Eskilstuna oktober (*testa ledarrollen målgrupp synnedsatta?*)
- Konferens Parasporten: Temadagar synnedsättning
- Simning och simhopp, Södertälje stod för simhoppet -23
- Eftersatt målgrupp
- Få simmare med synnedsättning i simskolor/träning
- Träningspasset - [Parasporten](#) (*anmäl till prenumerering på Nyhetsutskick*)

Målet med Träningspasset är att fler barn och unga med synnedsättning ska hitta in i idrotten. Dels genom att få digitala tips om träning och aktivitet, dels genom att öka föreningars kunskaper om personer med synnedsättning för att kunna ta emot individer i sin verksamhet på ett bra sätt.



PARASIM - TÄVLING

- NM i Estland 1-3 dec, 9 länder deltar. Parasimmare: 5 kvinnor, 7 män, 1 fysio, 1 tf förbundskapten, 4 tränare. [Livestreaming mm.](#)
- Polska Mästerskapen. Parasimmare: 9 simmare, 7 tränare – utbildningsresa för tränare. Medaljer, svenska rekord, personliga rekord.
- Open Water - Pernilla Lindberg: Svensk Mästare i Open Water och vinnare av Open Water Trophy (ej paratävlingar), guld på World Para Swimmings [Open Water Cup](#) (historiskt - första OW som World ParaSwimming arrangerar)



Erika Meeker

Verksamhetsutvecklare för barn, ungdom
och simkunnighet

Erika.meeker@svensksimidrott.se

010-476 53 16

Simkunnighet
Välkomna!

Erika Meeker

Verksamhetsutvecklare för barn, ungdom och simkunnighet

Erika.meeker@svensksimidrott.se

010-476 53 16



Simkunnighetsnätverk

- I varje distrikt på Facebook "Simkunnighetsnätverk X"
- Ett centralt på Facebook: "Svenskt Simkunnighetsnätverk"
- Lägg gärna ut tips, frågor, erfarenheter och tankar
- Träffar fysiskt och/eller digitalt med ett tema

Learn to Swim conference

- European Learn to Swim strategy
- Evaluate and collect relevant information on a database
- Allow sharing of best practices and challenges
- Evaluate and collect relevant information on a database
- Produce a LTS Manual and certification system
- Raise public and political awareness on the topic
- Communicate the framework and results to stakeholders and the public

Learn to Swim conference

Summaya Mughal BBC TV/Radio Presenter and Journalist,
Confronted cultural barriers by learning how to swim at the
age of 28.

Taking on this challenge in recognition of the number of
South Asian women who are unable to swim.

[Brown gal can't swim](#)

Demokrati och delaktighet i simskolan

Rörelseglädje och landträning

Vad kan vi göra för att stötta er?

Hör av er med tankar och idéer till mig!

Vi behöver veta vad ni behöver och vill ha

Simidrottsmöte

Stockholm, 2023-11-29



Simhoppskottet 2023-2024



Ossian Illiste
Linköping



Ronja Gunnefur
Uppsala



Anna Lönnberg
Örebro



Nils Carlberg
Polisen

Projekt – simhoppsmärken 2023-2024

- "Stora" arbetsgruppen, nio personer från sex olika föreningar
- Hanna Walter, Jakob Meeker och Chris Rye och arbetar med märke 1-3
- Tydlig struktur med ledord/nyckelord
- Varje märke ska ha ett tydligt syfte och fokus
- Fem övningar på land och fem övningar på vatten samt en övningsbank



Domarutbildning

- Möte angående en framtida struktur, 2023-11-09
- Utbildning lokalt med en eller flera föreningar, utbildare från Svensk Simidrott
- Nationell domarkurs och/eller Development School
- Utbildning i DiveRecorder i slutet av mars i Stockholm, möjligt att vara med digitalt

Insteqs- och fortsättningstävling

- har fokus på sportsligt uppträdande, glädje och utveckling
- utformas på ett sådant sätt att alla kan delta efter sin förmåga
- är öppna för barn upp till 12 år och aktiva, oavsett ålder, som inte har en fullständig serie utifrån World Aquatics krav
- är begränsade i tid och geografiskt i största möjliga mån
- inleds med ett funktionärsmöte där man går igenom tävlingen och ger tillräcklig information/enkel utbildning så att alla känner sig trygga

Grundram instegs- och fortsättningstävling

Instegstävling	Åldersindelning	Antal hopp	Riktlinjer
1m	Ja	4-5	Fothopp och fall tillåtna Hopp får upprepas i annan stilart Max svårighetsgrad 1,6
3m	Ja	4-5	Fothopp och fall tillåtna Hopp får upprepas i annan stilart Max svårighetsgrad 1,8
Plattform	Om möjligt	3-4	Fothopp och fall tillåtna Hopp får upprepas i annan stilart Max svårighetsgrad 1,6

Fortsättningstävling	Åldersindelning	Antal hopp	Riktlinjer
1m	Ja	4-6	Ej fothopp eller fall Hopp får ej upprepas Minst tre hoppgrupper Fri svårighetsgrad
3m	Ja	4-6	Ej fothopp eller fall Hopp får ej upprepas Minst tre hoppgrupper Fri svårighetsgrad
Plattform	Om möjligt	4-6	Ej fothopp eller fall Hopp får ej upprepas Minst tre hoppgrupper Fri svårighetsgrad

Save the date

Instegs- och fortsättningstävling

X/4 2024 Örebro

Mentorskapsprogram

- Start i mellansvenska distriktet samt Linköping och Visby
- Mentorskap i ledarskap och simhoppkunskap
- Forum för erfarenhetsutbyte
 - digitalt, fysiskt och sociala medier
- Lärande i praktiken
 - Inspirationslägret
 - Gemensamma träningar

Mentorskapsprogram

- Start i mellansvenska distriktet samt Linköping och Visby
- Mentorskap i ledarskap och simhoppkunskap
- Forum för erfarenhetsutbyte
 - digitalt, fysiskt och sociala medier
- Lärande i praktiken
 - Inspirationsläger
 - Gemensamma träningar

Save the date

Inspirationsläger i Katrineholm

8-11/8 2024

SVENSK
SIMIDROTT



På mötet får ni information
om lite gott och blandat!

Simidrottsmöte 30 november 2023

Konstsimsspecifika delen 13:00-13:30

SVENSK
SIMIDROTT



SVENSKT KONSTSIM I VÄRLDSKLASS

I ETT SVERIGE DÄR ALLA
VET VAD KONSTSIM ÄR

”Välkommen till Svensk Simidrott!

Vår vision är att **bedriva Svensk simidrott i världsklass i ett Sverige där alla kan simma**, och det är ni som finns ute i föreningarna som gör visionen möjlig. Vi är oerhört stolta över alla de fantastiska insatser ni gör när ni följer våra medlemmar från första simtaget och genom hela livet.”

Facebookgrupper



[LÄNK TILL "Konstsimstränare i Sverige"](#)

[LÄNK TILL "TC i Sverige"](#)



Swedish Open Youth Championships (USM)

Datum: 9-12 maj 2024

Plats: Eriksdalsbadet (Stockholm)

Inbjudan publiceras här:

<https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/konstsim/tavling/inbjudningar--resultat>

SM / JSM 2024

Preliminärt datum samma helg som Junior EM. Undersöker möjliga datum.

SK Täby Synchro har meddelat intresse att arrangera mästerskapet.

Datum och plats för mästerskapet inte bestämt, mer info kommer.

Organisation 2024 – Svenskt konstsimm

Ulrika Sandmark – Sportchef

Sandra Allerrud – konstsimm

Konstsimsutskottet (ideellt engagemang)

Eva Svensson – Ordförande, landslag

Ingela Ternström – Sekreterare, domarutveckling

Caroline Rissve – Tränarutveckling, sociala medier

Madeleine Hulander Jonasson – Tävlings, Tävlingsutveckling

Lena Palmér - Breddutveckling

konstsim@svensksimidrott.se

Ny mejladress

Användas som central mejladress för Svensk konstsim

Kommer hanteras av Sandra Allerrud

Vart ska jag skicka mina frågor?

Berör din fråga en specifik KU-medlem eller person från SSF ska frågan skickas direkt till denna person. Denna mejl används ffa för utskick av inbjudningar, info-utskick m.m.



Bosön är en fantastiskt motiverande mötesplats som samlar idrottssverige – med fokus på prestation och kvalitet för träning, utbildning och konferens!

Landslagssamling 16-17 dec

Landslagssamling på Bosön (Stockholm) 16-17 december

Konstsim har fått beviljat **RF Elitstöd** för delar av samlingen – syftar till att ge specialidrottsförbund stöttning i elitsatsningen

Syfte

Syftet med landslagssamlingen är att **utveckla och motivera dig som konstsimmare i din satsning som tävlings- och elitidrottare**. På programmet finns konstsimspecifika och idrottsgenerella delar i form av både **teori och praktik**.



Landslagssamling 16-17 dec

Vilka är kallade?

Svenskt konstsimm kallar **juniora och seniora konstsimmare (≤ 2009)** som sökt till landslaget 2023–2024 till landslagssamling på RF:s utvecklingscentrum på Bosön.

Undantag av ålder har gjorts för konstsimmare (= 2010) som deltagit i landslaget tidigare säsonger. **Uttagningen till samlingen är gjord utifrån inskickade landslagstester VT23.**

Svenskt konstsimm bjuder även in en klubbtränare att delta, som med fördel ska vara ansvarig tränare till föreningens aktiva hemma i klubbmiljön

Deltagarlista

Brianna Vergara	SK Neptun
Clara Ternström	SK Täby Synchro
Cuba Serén	SK Neptun
David Martinez	SK Neptun
Emma Martinez	SK Neptun
Henny Glasemann	SK Neptun
Johanna Grote	Göteborg Sim
Lily Lewis	SK Neptun
Marfa Changria	Örebro Simallians
Maria Gerasimova	Örebro Simallians
Naiara Vergara	SK Neptun
Pelagia Widstrand	SK Neptun
Sandra Freund	SK Neptun
Saara Kinnunen	Järfälla Simsällskap
Sofia Golovin	Örebro Simallians
Tuva Karlsson	Örebro Simallians
Vera Yakubenko	SK Neptun

Ledare

Agnes Gustavsson	Örebro Simallians
Anna Nosova	SK Neptun
Elisabeth Irving	Acrotränning

Ida Björkestam	SK Neptun
Parnia Hamdollahzadeh	Järfälla Simsällskap
Sandra Allerrud	Svensk Simidrott

Landslagssamling 16-17 dec

Deltagarlista

Program

Lördag 16 december

- 10:00** *Fika*
- 10:30 Inledning och information – välkommen till Bosön!
Sandra Allerrud, Landslag
- 11:30 Året i Kanada och Québec Excellence Synchro
Sandra Freund, SK Neptun konstsimmare
- 12:00** *Lunch*
- 13:00 Den hållbara idrottaren – att hitta balans och hållbarhet över tid
Alexander Wiklund, Idrottspsykolog
- 14:30** *Fika*
- 15:00 Motivation och drivkraft – hitta ditt varför i din satsning
Alexander Wiklund, Idrottspsykolog
- 16:30** *Ombyte*
- 17:00 Rundvandring på Riksidrottsförbundets laboratorium för prestationsutveckling, RLP.
RF Bosön
- 17:30 Yoga för idrottare
Anna Frohm, Yogainstruktör
- 19.00** *Middag*

Landslagssamling 16-17 dec

Program

Söndag 17 december

08:30	Gymnastics/strength and pattern movements for lift techniques for artistic swimmers <i>Elisabeth Irving, Gymnastics and AS coach</i>
10:00	Ombyte och fika
10:30	Acrobatics for artistic swimming <i>Elisabeth Irving, Gymnastics and AS coach</i>
12:00	Ombyte
12:30	Lunch
13:30	Avslutning <i>Sandra Allerrud, Landslag</i>
14:30	Fika innan hemfärd



Landslagssamling 16-17 dec

Program



Landslag – uttagningar till VM 2024

Sker genom Hungarian Open (10-12 november 2023) och Christmas Prize (1-3 december 2023).

Pressmeddelande för uttagning av David och Sandra:

<https://svensksimidrott.se/folj-oss/pressmeddelande#/pressreleases/foersta-svenska-manlige-konstsimmare-uttagen-till-vm-i-doha-3289382>



Kvalgränser och mer info finns här:

<https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/konstsim/landslag/tavlingsuttagning>

Återkoppling efter Nätverksträff Estetiska Idrotter

Nätverksträff för estetiska idrotter 16 november på Bosön

Konstsim fanns representerat från: Svenska Simförbundet (Helena Bengtsson, Ulrika Sandmark, Sandra Allerrud), Järfälla Simsällskap (Parnia Hamdollazadeh), SK Täby Synchro (Clara Ternström) och Örebro Simallians (Jenny Cederlind, Agnes Gustavsson).

Syfte

Du får lära dig mer om hur du planerar det **motiverande samtalet för ett hållbart idrottande**. Tillsammans med kompetenta föreläsare och andra motiverade deltagare kommer du utöver föreläsning även ha diskussioner som kommer hjälpa dig att föra motiverande samtal.



Återkoppling efter Nätverksträff för Estetiska Idrotter

Bra träff / högaktuellt / bra initiativ / viktig info som berör alla klubbar

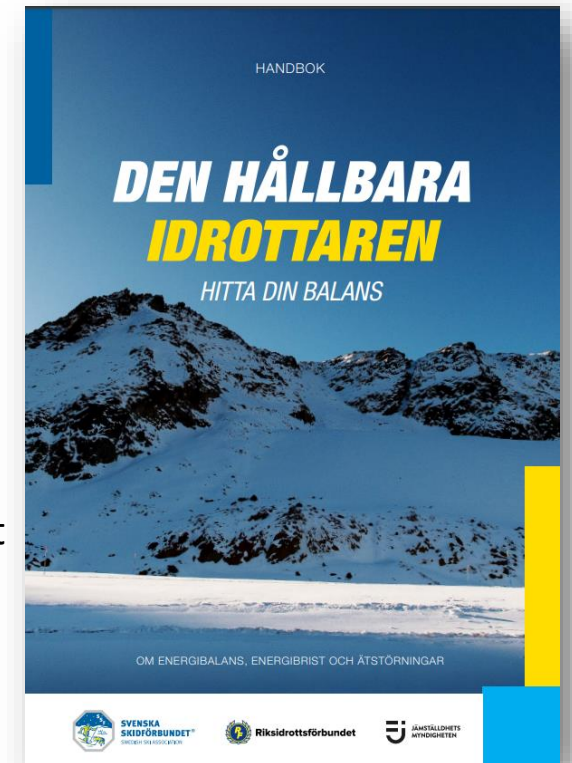
Ett första steg mot ett mer hållbart idrottande

Vad händer framöver?

- Förhoppningsvis fler nätverksträffar via RF - är din förening intresserad av att bli del av nätverket? --> Mejla sandra.allerrud@svensksimidrott.se
- Ta med innehållet till Svenska Simförbundet och utarbeta och sprida kunskapen.

Bra material från Svenska Skidförbundet:

<https://www.skidor.com/for-foreningar/utbildning/den-hallbara-idrottaren>



Vad säger manualen?

Sida 301-303 i "ARTISTIC SWIMMING MANUAL FOR JUDGES, TECHNICAL CONTROLLERS, REFEREES & COACHES 2022-2025"

https://resources.fina.org/fina/document/2023/06/16/87f71841-01d3-4ecc-943c-ef67954f5c2d/AQUA-AS-MANUAL_15-JUNE-23.pdf

- Relativ energibrist (RED-S)
- Ätstörning och stört ätbeteende



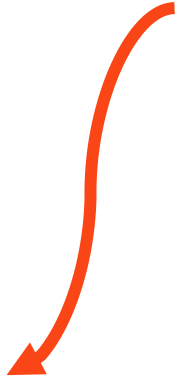
Återkoppling efter RM 2023

Officials och tävlingsledare

- Intresseanmälan av Officials fånga in alla delar som behövs för tävlingsledare
- Tävlingsledare och SSF stämma av antal som behövs innan utskick av kallelse till Officials.
- Få preliminära anmälningar så tidigt som möjligt för att veta tävlingens omfattning och kunna planera in officials på bästa sätt (möjliggöra för pauser, feedback från DTC till tränare).
- Tävlingsledare bör ha anmällda domare/DTC/STC senast två veckor innan mästerskap.
- Större tävlingar behövs minst en assisterande tävlingsledare.

Inför VT24 kommer intresseanmälan av att vara domare eller teknisk kontrollant för vårens nationella mästerskap skickas ut tidigare. Så att alla parter har bättre framförhållning gällande vilka som ska kallas och att sätta ihop schema.

Regler och regeljusteringar
kommer finnas [HÄR](#)



Återkoppling efter RM 2023

Regler

- Tydligt specificera vart regeljusteringar finns och specificera dessa i inbjudan.

Arbetsgrupp A kommer påbörja detta arbete vid starten av 2024.

Anmälningar

- Viktigt att skicka in musik i tid, liksom övriga anmälningar.
- Underlätta för arrangör genom att skicka in **1 anmälan per förening**. Även för att skicka in Coach Cards m.m.

Återkoppling efter RM 2023

Schema

- Iom nya reglerna = minst 2 möten för Officials (inför figurtävling + inför musiktävling)
 - *För att ha rätt fokus på respektive möte. Figurmöte kan vara kortare.*
- Eget möte för DTC och STC behövs, separat från domare.
- Bra med avstämningsmöten (ev. efter tävling eller någon gång under) för att ge återkoppling efter figur- respektive musiktävlingen.
- Iom den nya STC/DTC rollen tar musiktävlingen längre tid, utmaning.

Föreningar fundera på hur ni lägger upp era inbjudningstävlingar och vilka discipliner och/eller ålderskategorier ni kan inkludera.

Återkoppling efter RM 2023

Musikprogram

- Utmaning med uppladdning för aktiva inför start vid musiktävling.
 - Dag 2 på RM (bättre än vid dag 1): DTC/STC inlämning > Musiktest > Start
- Bra med två filmare (funktionärer); 1 st för DTC och 1 st för STC
- Tidsåtgången en utmaning – lag tar längre tid än par och solo.
- Viktigt med backuplösningar om man använder elektronisk registrering.

Återkoppling efter RM 2023

Figurtävling

- I förväg bestämma hur man ska visa nollor och hur nollor ska läsas upp. För att kunna ge funktionärer (panelledare och sifferuppläsare) tydliga instruktioner så det blir lika på alla paneler.

Tips till föreningar/tränare

- Ta föreningens DTC till er för att kolla på era musikprogram.
- Utmaning till tränare - hur uppladdning sker precis innan musikstart
- Jobba med DD guiden och regelboken för tekniska element

Breddläger 2024

Preliminärt datum för Breddläger 2024 är 27-29 september!

Läs mer här:

<https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/konstsim/breddlager>



Information till konstsimsföreningar

Information och beslut från KU/Svenskt konstsim

Anteckningar från KU-möten

Informationsbrev från KU

Läs mer här:

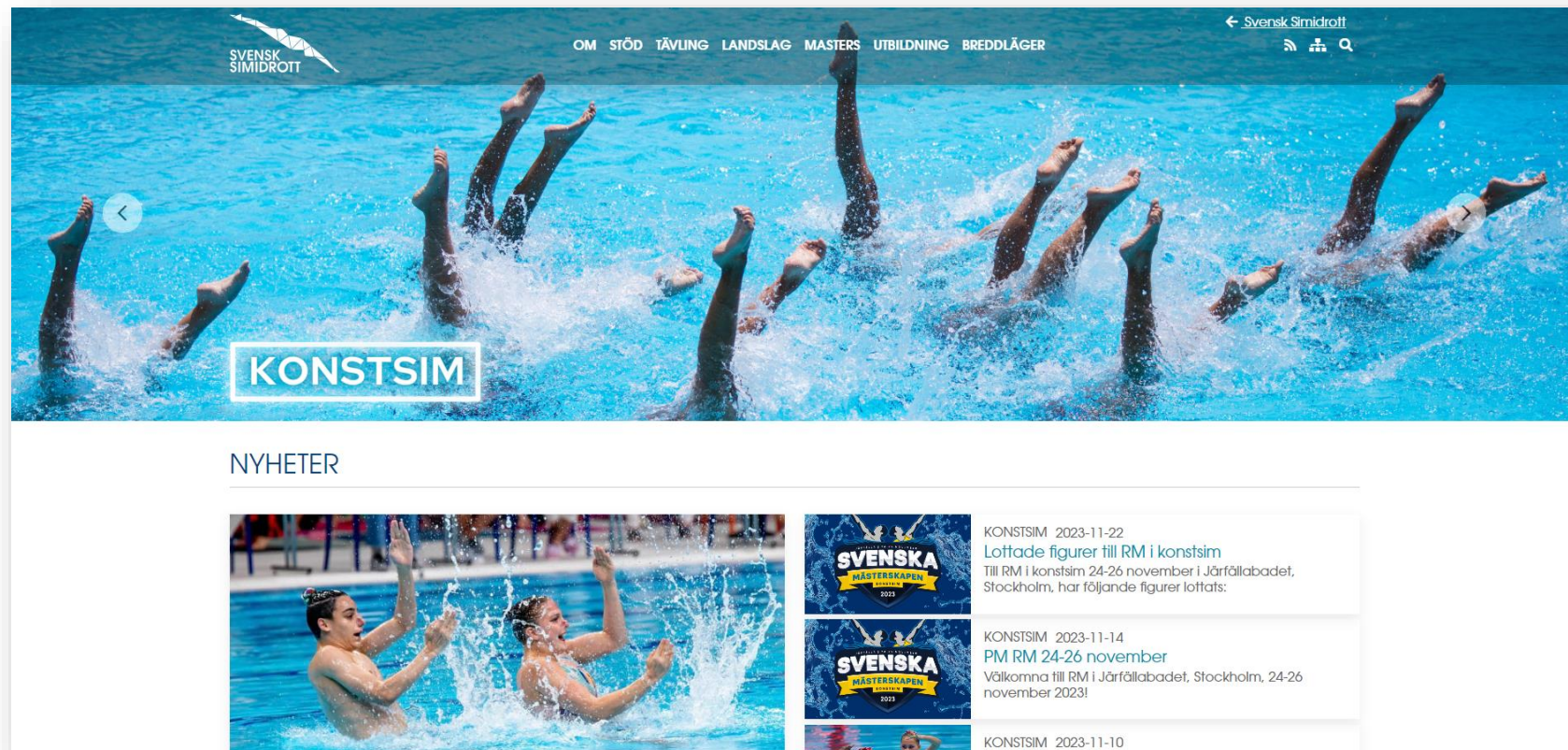
<https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/konstsim/om/information-till-konstsimsforeningar>

Hemsidan

Tycker du något saknas? Har du tips på ny info som borde läggas in?

Skriv till

sandra.allerrud@svensksimidrott.se



<https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/konstsims>



SVENSKT KONSTSIM I VÄRLDSKLASS

I ETT SVERIGE DÄR ALLA
VET VAD KONSTSIM ÄR

NÄSTA MÖTE:

Under 2024 - vi återkommer!

Info kommer på mejl och våra sociala kanaler!

INFORMATIONSMÖTE 30 NOVEMBER

VATTENPOLO

PUNKTER FÖR VATTENPOLON

- **SERIESPEL** – Tidsättning av matcher...
- **SM-SLUTSPEL** – säsong 2023-2024
- **LANDSLAG** – Läger, landskamp och landslagsturneringar
- **FRAMTIDSKONFERENS** – 3-4 februari 2024

SERIESPEL 2023-2024

SAMTLIGA SERIER

RUTINER VID MATCHFLYTT:

- Om en satt tid inte kommer nyttjas. Ta bort tiden i FX tills en ny dag och tid är beslutad.
- Viktigt att avstämning sker med motståndarlaget.
- Domarkommittén och Verksamhetsutvecklare skall alltid informeras om status på en match som ändras, eller skall ändras (gäller seniorserier). Berne Andersson har fått i uppdrag att hjälpa till med att matcher tidsätt. Berne skall också hållas underrättad vid ändringar.

SERIESPEL 2023-2024

SAMTLIGA SERIER

MATCHER UTAN FULLSTÄNDIGA UPPGIFTER:

- ELITSERIEN HERRAR:
 - ✓ 1 match saknar tid
 - ✓ 1 match saknar datum/tid
 - ✓ 1 match tidsatt samtidigt med EU-Nations Cup spelas
- ELITSERIEN DAMER:
 - ✓ 2 match saknar datum/tid
- ALLSVENSKAN:
 - ✓ 4 matcher saknar tid
 - ✓ 2 matcher med samma lag på samma datum olika orter!!!



MATCHER UTAN FULLSTÄNDIGA UPPGIFTER:

- J20:
 - ✓ 1 match saknar datum & tid i J20-södra (skulle ha spelats 19/11)
 - ✓ 1 match saknar datum & tid i J20-norra (skulle ha spelats 10/11)
 - ✓ 1 match är tidsatt i J20-norra samma datum som slutspelet är
- U16:
 - ✓ 1 match saknar datum & tid i U16-södra
 - ✓ 3 matcher saknar tid i U16-södra
- U14:
 - ✓ Inga matcher i U14-södra har ännu något datum & tid
 - ✓ Hälften av matcherna är tidsatta. 1/4 av matcherna är spelade.

SM-SLUTSPEL SÄSONG 2023-2024

FRÅN J20 I JANUARI 2024 TILL BEACHPOLO-SM I JUNI 2024



SVENSKA MÄSTERSKAP I VATTENPOLO

- **J20-KILLAR:** 26-28 januari 2024. Linköping – FASTSTÄLLT
Startar kl 18:30 fred. 26/1. Avslutas kl 14:00 sönd. 28/1
- **U16-TJEJER:** *Ej fastställt datum & plats*
- **U16-MIX:** 9-11 februari 2024, Eriksdalsbadet
- **SENIOR-SM:** 4 maj 2024, Eriksdalsbadet
- **U18-KILLAR:** 17-19 maj 2024, Lund ev. Tinnerbäckbadet!
- **U18-TJEJER:** *Datum ej fastställt. Plats: Stockholm
(Tinnerbäcksbadet, Linköping)*
- **BEACH-SM:** 28-30 juni 2024, Västerås

LANDSLAGSAKTIVITETER

HÖST/VINTER 2023



NM U15 & U17: 24-26 november, Odense, Danmark

EU-NATIONS CUP DAMER: 1-3 december, Brno, Tjeckien

SVENSKA DAMERNAS TRUPP:

- | | |
|----------------------------------|----------------------------------|
| 1. Malin Andersson – Järfälla | 8. Gerda Hassler – Järfälla |
| 2. Louise Hazell – Järfälla | 9. Margareta Backlund – Järfälla |
| 3. Engla Lindman Long – Järfälla | 10. Filippa Beiming – GSS |
| 4. Ioanna Alysandratou – SPIF | 11. Ine Pekar – Järfälla |
| 5. Astrid Fagerberg – Järfälla | 12. Noss Becker – SPIF/SKK |
| 6. Sandra Elias – Järfälla | 13. Kendra Carr - GSS |
| 7. Smilla Lönnberg – Järfälla | 15. Groa Becker – SPIF/SKK |

LANDSLAGSAKTIVITETER

HÖST/VINTER 2023

EU-NATIONS CUP DAMER: 1-3 december, Brno, Tjeckien

SVERIGES MATCHER:

Fredag 1 december kl 09:55: Wales – **Sverige**

Fredag 1 december kl 17:30: **Sverige** – Slovakien

Lördag 2 december kl 09:55 Tjeckien – **Sverige**

Lördag 2 december kl 17:30 **Sverige** – Storbritanien

Söndag 3 december kl 09:30 BRONSMATCH

Söndag 3 december kl 10:55 FINAL

Mer info: <https://www.eunwp.eu/>

EU-NATIONS CUP HERRAR: 8-10 december, Brno, Tjeckien

SVENSKA HERRARNAS TRUPP:

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| 1. Noha Hamily – TAS Belgrad | 8. Taha Ghorani – Järfälla |
| 13. Erland Hassler – Järfälla | 9. Axel Kuchler – Neptun |
| 2. Kristian Kron – Neptun | 10. Alexandros Kuluktis – Larissa |
| 3. Alan Papic – SVA | 11. Ivan Dimic – Järfälla |
| 4. Mattias Sahlberg – Järfälla | 12. Henrik Palm – LSF |
| 5. Andreas Sahlberg – Järfälla | 14. Hugo Liljeberg – Neptun |
| 6. Nikola Todorovic – SPIF | 15. Moulham Abboud – HÄVP |
| 7. Niklas Nord - Järfälla | |

EU-NATIONS CUP HERRAR: 8-10 december, Brno, Tjeckien

SVERIGES MATCHER:

Fredag 8 december kl 14:00: **Sverige** – Tjeckien

Fredag 8 december kl 18:40: Polen – **Sverige**

Lördag 9 december kl 08:10 Gruppspel 2 (4 nya grupper)

Lördag 9 december kl 21:00 Gruppspel 2

Söndag 10 december kl 08:30 PLACERINGSMATCH 1

Söndag 10 december kl 15:10 FINAL

Mer info: <https://www.eunwp.eu/>

LANDSLAGSTURNERINGAR 2024:

- **EM-KVAL U19:** 15-17 mars 2024 (plats ej fastställd)
- **EU-NATIONS CUP DAMER:** september 2024, Brno, Tjeckien
- **EU-NATIONS CUP HERRAR:** september 2024, Brno, Tjeckien
- **NM UNGDOMAR:** 22-24 november 2024, Stockholm!
(U15, U17 samt eventuellt en grupp för tjejer)



TÄNKT UPPLÄGG FÖR KONFERENS

- Start kl 10:00 på lördag till kl 13:30 på söndag.
- 1-3 personer per förening. Huvudansvarig i förening samt någon som ansvarar för nyrekrytering samt för dam verksamhet
- Grupparbete kring olika frågor
- Kommer hållas på i SSF:s lokaler i Stockholm
- Hjälp av processledare att driva arbetet
- Inresta får hjälp med övernattning



PUNKTER SOM SKALL DISKUTERAS/BESLUTAS

- Hur får vi fler barn och ungdomar att börja spela
- Vilka åtgärder krävs för att främja svensk tjej & dampolo
- Behöver regeländringar genomföras som förenklar för er klubbar att delta i seriespel samt för att få fler aktiva spelare i föreningen
- Vad är ni klubbar/individer redo att göra för att främja landslagsaktiviteter för ungdomar, seniorer, dam & herr

ARBETSMÖTEN INFÖR KONFERENSEN:

- TISDAG 12 DECEMBER kl 18:00-19:30:

[Klicka här för att ansluta till mötet](#)

Nyrekrytering:

- ✓ Utbyta erfarenheter
- ✓ Utforma plan för 2024

- ONSDAG 20 DECEMBER kl 18:00-19:30:

[Klicka här för att ansluta till mötet](#)

Tjej och dampolo:

- ✓ Utbyta erfarenheter
- ✓ Utforma plan för 2024-2025



MÅLSÄTTNING MED KONFERENS PUNKTERNA:

- **SERIEPLANERING:**
 - ✓ Samtliga seriematcher för hösten bokad innan seriestart
 - ✓ Våren matcher till sista november
 - ✓ En utsedd matchbokningsansvarig per klubb
- **NYREKRYTERING (2024):**
 - ✓ 2-3 poolkamper per termin i både Skåne & Stockholm
 - ✓ 1-2 i Östergötland & 1 Göteborg
 - ✓ 1 Poolkampen+ turnering per termin
- **TJEJ & DAMPOLO**
 - ✓ 4 damlag i Elitserien säsong 2025-2026
 - ✓ 4 tjejlag i U16 & U18
 - ✓ "Div. III" för damer & tjejer säsong 2025-2026



MÅLSÄTTNING MED KONFERENS PUNKTERNA:

- LANDSLAGSUPPLÄGG
 - ✓ Organisation på plats gällande: ekonomi & evenemang
 - ✓ Säsongspan utarbetad i harmoni med seriespel
- TÄVLINGSBESTÄMMELSER:
 - ✓ Godkända uppdateringar för säsong 2024-2025
 - ✓ Anpassningar för svensk dampolo – fram till 2026
- DOMARFRÅGOR:
 - ✓ Varje klubb har egna utbildade domare för ungdomsmatcher
 - ✓ En domaransvarig per klubb utsedd
 - ✓ 20 etablerade seniordomare aktiva säsong 2024-2025



MÅLSÄTTNING MED KONFERENS PUNKTERNA:

■ VÄRDEGRUND

Fair play system utarbetad för säsong

Exempel:

- ✓ Matchtider bokade i tid
- ✓ Antal "röda kort" i klubben under säsongen
- ✓ Antal domare i senior & ungdomsserier
- ✓ Funktionärer för landslag
- ✓ Arrangörer av mästerskap
- ✓ Arrangör av poolkamper
- ✓ Nya spelare i klubben

ATT FASTSTÄLLA I KLUBBEN:

- Utse en ansvarig person för bokning av matcher
- Utse en ansvarig för domarfrågor i klubben
- Utse person som arbetar med "nyrekrytering"
- Utse person som ansvarar för "tjej & dampolo"
- Utse vilka personer som deltar på konferensen
- Anmäl person till konferens. Länk skickas vecka 51
- Utse ansvarig för licensering av spelare (Tempus)
- Svara på enkäten, senast den 7 december!

Tack för idag!