



Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm  
svensksimidrott.se

---

# Säsong- och tävlingsplanering

---

## för simning 2021–2024

---

Fastställd - 2020-06-30

---





## **Versionsinformation:**

2020-06-30 Korrigering datum sid 11 samt förbundshelger sid 14

2020-06-23 Fastställd av styrelsen

## Innehåll

<b>VERSIONSINFORMATION:</b> .....	<b>2</b>
<b>INNEHÅLL</b> .....	<b>3</b>
<b>INLEDNING</b> .....	<b>5</b>
Syfte med dokumentet.....	5
Metodik och arbetssätt.....	5
Utgångspunkter.....	5
Planeringsprinciper.....	5
Rekommendationer till föreningar och distrikt.....	6
Förändringar under perioden.....	7
<b>MÅL OCH SYFTE MED SSF:S TÄVLINGAR</b> .....	<b>8</b>
<b>SÄSONGSPLANERING 2021–2024</b> .....	<b>9</b>
Senior- och juniorsimning.....	9
Barn och ungdomssimning.....	9
Helgtyper.....	9
Översikt internationella mästerskap och SSF:s tävlingar.....	11
Veckoplanering 2021-2024.....	13
<b>TÄVLINGSFAKTA</b> .....	<b>15</b>
Åldersindelningar.....	15
Kvalificering.....	15
SM/JSM (25 m, 50 m).....	15
Sum-Sim (50 m).....	16
Sum-Sim Region (25 m).....	16
Sum-Sim Riks (25 m).....	16
DM/JDM (25 m, 50 m).....	17
Svenskt Grand Prix (50 m).....	17
Ungdoms-GP (25 m, 50 m).....	17
Vårsimiaden (25 m).....	17
Höstsimiaden (25 m).....	17
Kvalperioder.....	17
Seedning.....	18
Försöksverksamhet med tävlingssamverkan.....	19
<b>MÄSTERSKAPSTÄVLINGAR -TÄVLINGSPROGRAM</b> .....	<b>20</b>
Senior- och juniormästerskap i 25 m-bassäng.....	20
Seniormästerskap parasimning i 25 m-bassäng.....	21
Senior-, para- och juniormästerskap i 50 m-bassäng.....	22
Sum-Sim i 25 m-bassäng.....	23

Sum-Sim i 50 m-bassäng .....	24
<b>ÖVRIGA FÖRBUNDSTÄVLINGAR – TÄVLINGSPROGRAM .....</b>	<b>25</b>
Swim Open Stockholm.....	25
Svenskt Grand Prix (50m) .....	25
Svenskt Grand Prix (25m) .....	26
Ungdoms Grand Prix.....	26
Höstsimiaden .....	27
Vårsimiaden.....	28
<b>ÖVRIGA TÄVLINGAR .....</b>	<b>29</b>
Prioriterade paratävlingar .....	29
Alternativa tävlingsformer.....	29

## Inledning

### Syfte med dokumentet

Föreliggande dokument ska enkelt och tydligt beskriva säsongsplanering, tävlingsfakta och tävlingsprogram för perioden 2021–2024. Syftet är att en klar och tydlig planering med ett fast innehåll ska finnas för att säkerställa en god långsiktighet och framförhållning. Dokumentet ska ligga till grund för all nationell säsongs- och tävlingsplanering perioden 2021–2024.

### Metodik och arbetsätt

För att utvärdera föregående dokument ”Säsongs- och tävlingsplanering 2017–2020” genomfördes under november 2019 en nätutvärdering på Svenska Simförbundets hemsida. Under januari 2019 tillsattes en projektgrupp under ledning av sportchef Ulrika Sandmark. Projektgruppen bestod av följande personer: Kenneth Magnusson, SSF, Mikael Eriksson, Eskilstuna, Thomas Salenius, Jönköping, Rikard Lindberg, Visby, Maria Edstedt, Solna, Sebastian Marko-Varga, Lund, Annika Edin, Sundsvall, Andreas Jonerholm, Södertälje, Jenny Gustavsson, SSF och Fredrik Pettersson, Halmstad. Dessutom har Marianne Hörding och Bertil Ek från regelkommittén deltagit i arbetet. Projektgruppen har haft fyra arbetsmöten.

Ett första utkast skickades under april 2020 ut på remiss. Efter att remissvaren gått igenom har ett antal justeringar gjorts i dokumentet. Dokumentet fastställdes av styrelsen den 23 juni 2020.

### Utgångspunkter

Förutom utgångspunkt i Svensk Simidrotts Strategiska plan Strategi 2025, Idrotten Vill, Simlinjen samt RF:s anvisningar för barn- och ungdomsidrott har de övergripande utgångspunkterna projektgruppen haft för arbete varit:

- Ett möjliggörande att på årsbasis bättre utnyttja landets 50 m-bassänger såväl avseende träning som tävling.
- Röd tråd och tydliga målsättningar med förbundets tävlingar.
- Röd tråd för svensk simnings centrala tävlingsplanering avseende åldrar, tävlingsgrenar, tävlingsutbud och säsongsplanering.
- Att våra barn och ungdomar ska erbjudas ett progressivt utbud av tävlingar och tävlingsprogram samtidigt som de ska ges möjlighet att utveckla kapaciteter som krävs för att lyckas som seniorsimmare.
- Få fler simmare att fortsätta längre.
- Att i så stor utsträckning det är möjligt samordna den nationella och internationella tävlingskalendern.

### Planeringsprinciper

Förutom ovanstående utgångspunkter har projektgruppen arbetat utifrån ett antal planeringsprinciper för hela säsongs- och tävlingsplaneringen. Dessa principer har varit:

- **Helhet:** Säsongs- och tävlingsplaneringen ska erbjuda alla simmare, oavsett kön, ålder och färdighetsnivå, tävlingar som är stimulerande och utvecklande samt en säsong som är

adekvat för nivå och färdighet. Hänsyn ska tas till ett centralt heltäckande tävlingsprogram när tävlingsstraff ges.

- **Enkelhet:** Säsong- och tävlingsplaneringen ska vara lätt att förstå och följa för simmare, tränare, ledare, föräldrar, sponsorer, media och andra intressenter.
- **Rekrytering:** Svensk Simidrotts säsong- och tävlingsplanering ska underlätta rekryteringen av barn och ungdomar till tävlingsidrotten simning. Det innebär bland annat att tävlingsutbud och tävlingsprogram samt säsongplaneringen ska "sälja" simningen. Den ska även stimulera ungdomars möjlighet till utveckling så att rekryteringen till våra landslag säkerställs.
- **Kontinuitet:** Den beslutade säsong- och tävlingsplaneringen ska genomföras med så få förändringar som möjligt för att säkerställa en långsiktighet.
- **Träningorientering:** Tävlingsplaneringen ska regelbundet under året ge utrymme till längre sammanhängande träningsperioder. Planeringen ska även ge utrymme för större fokus och satsning mot 50 m-säsongen. Det bör även tas i beaktande då sanktion för tävlingar ges.
- **Ekonomitänkande:** Säsong- och tävlingsplaneringen ska presentera simningen för sponsorer och allmänhet på så sätt att marknadsföring av idrotten underlättas. Vidare ska upplägget av säsongen och utbudet av tävlingar ta hänsyn till simföreningarnas ekonomi.
- **Mästerskapstävlingar:** Mästerskapstävlingar med högre status prioriteras alltid före en tävling med lägre status. Därför har planeringen lagts så att så få krockar som möjligt ska inträffa med olika tävlingar. Sanktion för tävling får ej ges till andra tävlingar för samma målgrupp samtidigt som det pågår en mästerskapstävling.
- **Tävlingsorientering:** Strävan är att alla SSF:s tävlingar ska komplettera varandra så det finns tävlingar för alla nivåer och åldrar i en omfattning som passar aktuell nivå. Detta bör tas i beaktande då sanktioner till tävlingar ges.
- **Framförhållning:** Strävan är att ha en säsong- och tävlingsplanering som alla känner till och kan arbeta utifrån. Med det avses att en tävlingskalender i god tid presenteras, både för att den lokala arrangören ska få bästa möjliga förutsättning att förbereda tävlingen, men även för att övriga föreningar i god tid ska ges möjlighet att planera sin verksamhet. Även arbetet gentemot media och sponsorer bör underlättas med en god framförhållning. Det bör dock poängteras att det Europeiska Simförbundets (LEN) och det Internationella Simförbundets (FINA) kalendrar ofta publiceras sent, vilket ökar risken för krockar med nationella mästerskap.

## Rekommendationer till föreningar och distrikt

För att få en så gynnsam säsong- och tävlingsplanering för så många simmare som möjligt behövs ett bra samarbete mellan föreningar och distrikten. Olika tävlingar kan en och samma helg komplettera varandra så att utbudet av tävlingar täcker behovet för distriktets samtliga simmare, både avseende nivå och ålder.

Följande rekommendationer ska distrikten ta i beaktande i samband med den årliga tävlingsplaneringen:

- Att det ett par gånger per säsong arrangeras tävlingar i distrikten med negativa kvattider<sup>1</sup>

---

<sup>1</sup> Med negativ kvattid avses att simmare som uppnått kvattiden inte får vara med i tävlingen.

- Att distrikten uppmanar föreningar att införa tävlingar med alternativa tävlingsformer avseende t.ex. klassindelning.
- Att distrikten säkerställer att det finns alternativa tävlingar, måltävlingar, för simmare som INTE kvalificerar sig för Sum-Sim Riks eller SM/JSM motsvarande helger/period.
- Att tävlingar fördelas jämnt under året. Det bör finnas ett utbud av tävlingar under alla rekommenderade tävlingsperioder (se avsnitt helgtyper) för alla simmare och nivåer.
- Att tävlingar i distrikten följer respektive förbundstävlingar för aktuell åldersklass avseende tävlingsfakta. Det gäller inte tävlingar med alternativa tävlingsformer.
- Att både distrikt och föreningar anpassar sina tävlingar så att parasimmare har möjlighet att delta. Till exempel så att man tar hänsyn till parasimmare om man behöver begränsa startfältet vid för stort antal anmälda.

Vidare bör utformningen av tävlingarna ses över. Till exempel bör antalet tävlingspass, framförallt för yngre åldersklasser, för en åldersgrupp under en tävlingshelg begränsas. Längden på tävlingspassen bör också hålla en rimlig nivå. Rekommenderad längd för ett tävlingspass är ca 3 timmar inkl. prisutdelningar.

## Förändringar under perioden

Föreliggande dokument kan under perioden, 2021–2024, i enlighet med ovanstående utgångspunkter och planeringsprinciper samt nedanstående mål och syfte samt säsongspanering justeras av Sportchef simning och Koordinator simning.

## Mål och syfte med SSF:s tävlingar

### Simiaden:

- Vänder sig till simmare i utvecklingsstadium 4 enligt Simlinjen.
- Utbildningstävling för såväl simmare som simmarfamiljer.
- Kvantitativt säkerställa distriktens och regionernas återväxt.
- Svensk simnings rekryteringstävling för barn.
- Simiaden ska användas som en tävling där Svensk Simidrott marknadsförs och presenteras.

### Ungdoms Grand Prix:

- Vänder sig till simmare i slutet av utvecklingsstadium 4, utvecklingsstadium 5 och början av utvecklingsstadium 6 enligt Simlinjen.
- Säkerställa ett brett utbud av tävlingsdistanser för svensk ungdomssimning.
- Utbildningstävling för såväl simmare som simmarfamiljer.
- Erbjuder samtliga Sveriges simmarungdomar ett brett tävlingsutbud med god regional konkurrens.
- Tävlingskontinuitet över årsbasis.

### Sum-Sim:

- Vänder sig till simmare i utvecklingsstadium 5 enligt Simlinjen.
- Kora svenska ungdomsmästare.
- Utbildningstävling för såväl simmare som simmarfamiljer.
- Rekryteringstävling ur ett elitperspektiv.
- Via regionfinalen säkerställa föreningars och regioners återväxt på ungdomsnivå.

### Svenskt Grand Prix:

- Vänder sig till simmare i slutet av utvecklingsstadium 5 samt utvecklingsstadium 6 och 7 enligt Simlinjen.
- Erbjuder en kvalitativ tävling i 50 m-bassäng under säsong.
- Stimulera till kvalitativa tävlingsresultat i 50 m-bassäng under säsong.
- Samla svensk bredd- och toppelit under säsong för kvalitativa 50 m-tävlingar.

### SM och JSM:

- Vänder sig till simmare i slutet av utvecklingsstadium 5 samt utvecklingsstadium 6 och 7 enligt Simlinjen.
- Kora svenska senior- respektive juniormästare.
- Stimulera svensk bredd- och toppelit till högklassiga tävlingar.
- Marknadsföring och exponering av Svensk Simidrott.

### Swim Open Stockholm:

- Vänder sig till simmare i slutet av utvecklingsstadium 5 samt utvecklingsstadium 6 och 7 enligt Simlinjen.
- Erbjuder en högklassig internationell tävling på hemmaplan.
- Marknadsföring och exponering av Svensk Simidrott.



## Säsongspanering 2021–2024

### Senior- och juniorsimning

SM/Para-SM/JSM (50m) avgörs under perioden vecka 26–28 i samband med SM-veckan. Tävligen genomförs över fem dagar. SM/JSM (25m) avgörs under slutet på november. Para-SM (25m) avgörs i oktober/november.

Distrikten beslutar om DM och JDM ska genomföras i respektive distrikt och i så fall placeringen av tävlingarna.

Under perioden slutet av mars till början av april arrangerar Svensk Simidrott Swim Open Stockholm. Tävligen som är en internationell inbjudningstävling av högsta kvalitet ska vara en simfest för svenska simmare från äldre ungdom till seniornivå. Tävlingarna bör användas som kvaltävling till sommarens internationella mästerskap på ungdoms-, junior- och seniornivå.

### Barn och ungdomssimning

Sum-Sim (Svenska Ungdomsmästerskapen i simning) arrangeras två gånger per år. Sommarens tävlingar i 50 m-bassäng avgörs perioden vecka 26-28 med vecka 26 som första alternativ. Tävlingarna börjar normalt sett onsdag kväll och pågår till och med söndag. 25 m-tävlingen simmas med en regionfinal vecka 45 och en riksfinal vecka 49 eller 50. Regionfinalen går över två dagar medan riksfinalen börjar fredag kväll och pågår till och med söndag.

Simiaden är Svenska Simidrotts rekryteringstävling och vänder sig till åldrarna före Sum-Sim. Den simmas både höst (Höstsimiaden) och vår (Vårsimiaden). Höstsimiaden genomförs vecka 48 och Vårsimiaden vecka 18/19. Samtliga simmare i dessa åldrar i distriktet ska erbjudas att vara med på Simiaden. Distriktet avgör därför själva, utifrån underlag, hur många tävlingar de vill genomföra. Tävlingarna på våren kan i de två äldsta åldersklasserna genomföras som distriktstävlingar och därefter regionfinal för ett antal kvalificerade simmare. Om så är fallet arrangeras distriktstävling vecka 18/19 och regionfinalen senare. Simiaden klassas inte som en mästerskapstävling.

För att erbjuda ett bra utbud av tävlingsdistanser för samtliga svenska ungdomssimmare genomförs tävlingen Ungdoms-GP (UGP) tre gånger per år. UGP 1 och UGP 3 simmas i 25 m-bassäng i januari respektive i oktober. Ungdoms-GP 2 genomförs i mars i 50 m-bassäng.

Det är tillåtet att genomföra andra grenar än de obligatoriska på UGP och även bjuda in andra åldrar. Däremot måste tävlingen redovisas i två separata resultatfiler och -listor, en för grenarna som tillhör UGP och en för övriga grenar.

### Helgtyper

För att få en bättre och enhetligare tävlingskalender för hela simmar-Sverige har ett antal helgtyper valts ut. Nämligen följande:

- \* **Utvecklingshelger.** Dessa helger ska utnyttjas till olika aktiviteter såsom läger, utbildning och konferenser på förbunds-, distrikts- och föreningsnivå. Fem centrala och gemensamma utvecklingshelger/år kommer att läggas in i tävlingskalendern. Utöver dessa rekommenderas sedan respektive distrikt att planera in två helger för distriktet och dess föreningsräkning. Under dessa helger ges ingen tävlingsstrafk och inga resultat från tävlingar i

Sverige respektive distriktet kommer att läsas in i databasen Tempus. Undantag kan göras från flersportsarrangemang, där även andra icke simidrotter ingår.

- \* **Inbjudningshelger.** Rekommenderade helger för valfria inbjudningstävlingar. Vissa perioder är mer fokuserade på inbjudningshelger, januari-mars (25 och 50 m-tävlingar), april-maj (50 m-tävlingar), september-november (25 m-tävlingar) och december (25 m- och 50 m-tävlingar).
- \* **Förbundshelger.** På förbundshelgerna ligger SSF:s tävlingar som finns beskrivna i detta dokument. Under en förbundshelg kan sanktion ges även till andra tävlingar. Detta under förutsättning att tävlingen inte har samma målgrupp som aktuell SSF-tävling.
- \* **Allmänna helger.** Under jul-, nyårs-, tretton- och påskhelgen samt midsommar rekommenderas inga tävlingar.

Senast i slutet av maj året före aktuellt tävlingsår presenteras, på Svensk Simidrotts hemsida, ett skal för aktuell tävlingskalender med ovanstående helgtyper.

## Översikt internationella mästerskap och SSF:s tävlingar<sup>2</sup>

Tävling	2021	2022	2023	2024
<b>OS (50 m)</b>	24 jul-1 aug, Tokyo, JPN			27 juli -3 aug Paris, FRA
<b>Paralympics</b>	25 aug-3 sep, Tokyo, JPN			Paris, FRA
<b>VM (50 m)</b>		22-29 maj, Fukuoka, JPN	Doha, QAT	
<b>Para-VM</b>	TBD, Funchal, POR		TBD	
<b>EM (50 m)</b>	17-23 maj, Budapest, HUN	11-21 aug, Rom, ITA		Kazan, RUS
<b>Para-EM</b>		TBD		TBD
<b>VM (25 m)</b>	13-18 dec, Abu Dhabi, UAE	Kazan, RUS		Budapest, HUN
<b>EM (25 m)</b>	2-7 nov, Lissabon, POR		TBD	
<b>Universiaden (50 m)</b>	8-18 aug Chengdu, CHN		Jekaterinburg, RUS	
<b>JVM (50 m)</b>	TBD		TBD	
<b>EJM (50 m)</b>	6-11 juli	TBD	TBD	TBD
<b>Ungdoms-OS (50 m)</b>		TBD		
<b>EYOF (50 m)</b>	TBD, Banská Bystrica, SVK		18-26 juli, Koper, SLO	
<b>NM (25m)</b>	3-5 december, NOR	EST	DEN	TBD
<b>NUM (50 m)</b>	EST	SWE	FIN	TBD
<b>SM/Para-SM/JSM (50 m)</b>	30 jun-4 jul, Halmstad	Linköping	Umeå	TBD
<b>SM/JSM (25 m)</b>	Stockholm	TBD	TBD	TBD
<b>Para-SM (25 m)</b>	TBD	TBD	TBD	TBD
<b>Sum-Sim (50 m)</b>	14-18 jul, Sundsvall	TBD	TBD	TBD
<b>Sum-Sim Region (25 m)</b>	13-14 nov	12-13 nov	11-12 nov	9-10 nov

<sup>2</sup> Till viss del preliminär.

Tävling	2021	2022	2023	2024
<b>Sum-Sim Riks (25 m)</b>	Stockholm	TBD	TBD	TBD
<b>Swim Open Stockholm (50 m)</b>	9-12 april, Stockholm	Stockholm	Stockholm	Stockholm
<b>Svenskt Grand Prix (50 m)</b>	Malmö	Malmö	Malmö	Malmö
<b>DM/JDM (50 m)</b>	Upp till distriktet	Upp till distriktet	Upp till distriktet	Upp till distriktet
<b>DM/JDM (25 m)</b>	Upp till distriktet	Upp till distriktet	Upp till distriktet	Upp till distriktet
<b>Ungdoms-GP 1 (25 m)</b>	30-31 jan	29-30 jan	28-29 jan	27-28 jan
<b>Ungdoms-GP 2 (50 m)</b>	13-14 mar <sup>3</sup>	12-13 mar	11-12 mar	9-10 mar
<b>Ungdoms-GP 3 (25 m)</b>	16-17 okt	15-16 okt	14-15 okt	12-13 okt
<b>Vårsimiaden</b>	8-9 maj	7-8 maj	6-7 maj	4-5 maj
<b>Vårsimiaden-final</b>	Upp till distriktet	Upp till distriktet	Upp till distriktet	Upp till distriktet
<b>Höstsimiaden</b>	4-5 dec	1-2 dec	30 nov-1 dec	28-29 nov

<sup>3</sup> Kan arrangeras tidigare men senast denna helg

## Veckoplanering 2021-2024<sup>4</sup>

Vecka	2021	2022	2023	2024
1				
2				
3	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg
4	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg
5				
6				
7				
8				
9				
10	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg
11	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg
12				
13	Påsk			Påsk
14	Förbundshelg		Påsk	Förbundshelg
15		Påsk	Förbundshelg	
16	Utvecklingshelg	Förbundshelg	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg
17		Utvecklingshelg		
18	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg
19				
20				
21				
22				
23				
24				
25	Midsommar	Midsommar	Midsommar	Midsommar
26	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg
27				
28	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg
29				
30				
31				
32				
33				
34				
35				
36				
37	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg
38				
39				

<sup>4</sup> Med viss reservation för förändringar under 4-årsperioden. Inför varje år, senast i slutet på maj, presenteras en definitiv tävlingsplanering för det kommande året.

Vecka	2021	2022	2023	2024
40				
41				
42				
43				
44				
45	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg
46	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg	Utvecklingshelg
47	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg	Förbundshelg
48	Förbundshelg*	Förbundshelg*	Förbundshelg*	
49	Förbundshelg*	Förbundshelg*	Förbundshelg*	Förbundshelg*
50				Förbundshelg*
51	Jul	Jul	Jul	
52	Nyår	Nyår	Nyår	Jul
53				

\* Endast en av helgerna

## Tävlingsfakta

### Åldersindelningar

Nedan åldersindelning gäller för Svensk Simidrotts tävlingar. För information om de internationella mästerskapstävlingarna hänvisas till Talangutvecklingsprogrammets sida på Svensk Simidrotts hemsida.

Tävling	Ålder individuellt		Ålder lagkapp	
	Herrar	Damer	Herrar	Damer
<b>SM/DM</b>	13 år och äldre	13 år och äldre	Samma som individuellt	
<b>JSM/JDM</b>	13-19 år	13-19 år	Samma som individuellt	
<b>Sum-Sim</b>	16 år	16 år	15-16 år	15-16 år
	15 år	15 år	13-14 år	13-14 år
	13-14 år	13-14 år		
<b>Ungdoms-GP</b>	17 år	17 år		
	16 år	16 år		
	15 år	15 år		
	14 år	14 år		
	13 år	13 år		
<b>Vår- &amp; Höstsimiaden</b>	12 år	12 år	11-12 år	11-12 år
	11 år	11 år	10 år och yngre	10 år och yngre
	10 år och yngre	10 år och yngre		

### Kvalificering

Databasen Tempus ligger till grund för de kvaltider som är baserade på ranking.

Kvaltiderna, som ska presenteras senast 31 januari året före att de börjar gälla, är rullande i 2-årscykler. Kvaltiderna baseras på genomsnittet av tre år. Kvaltiderna 2021–2022 kommer att baseras på genomsnittet av tiderna 2017–2019. En ny kvaltid är samma eller bättre än tidigare kvaltid.

#### SM/JSM (25 m, 50 m)

- A- och B-kvaltider i 25 m- och 50 m-bassäng samt yardsbassäng för individuella grenar. Har en simmare i det aktuella mästerskapet uppnått en A-kvaltid i en gren så är simmaren berättigad att starta i de grenar där simmaren uppnått en B-kvaltid.
- A-kvaltiden är baserad på snittet av 28:e tid på rankingen. Om tiden blir sämre än föregående kvaltid behålls den bättre kvaltiden.
- B-kvaltiden är baserad på snittet av 40:e tid på årsranking. Om tiden blir sämre än föregående kvaltid behålls den bättre kvaltiden.
- Om en simmare deltar i lagkapp äger denna simmare också rätt att starta i en individuell gren om B-kvaltiden uppnåtts. Observera att simmaren måste delta i lagkapp för att få

delta individuellt. Om simmaren sedan inte deltar i någon lagkapp så diskvalificeras simmaren i sina individuella grenar i efterhand.

- Under en simmares två första år som senior är kvältiden mittiden mellan juniorer och seniorer.
- Varje individuell gren fylls upp till ett heat seniorer (inga reserver) oavsett om kvältiden är uppnådd eller inte. Tiderna prioriteras efter seedningsordningen i respektive mästerskap.
- Kvältider i 25 m- och 50 m-bassäng för lagkapper. För SM gäller snittet av 16:e tid på föregående tre års respektive tävling. Om tiden blir sämre än föregående kvältid behålls den bättre kvältiden. Kvältiden på 4x50-lagkapper i 50 m-bassäng baseras på den totala skillnaden mellan kvältiderna i 25 m- och 50 m-bassäng på respektive individuell 50 m-distans. Denna summerade tidsskillnad läggs på kvältiden i 25 m-bassäng.
- Kvältider i 25 m- och 50 m-bassäng för lagkapper. För JSM gäller snittet av 16:e tid på föregående tre års respektive tävling. Om tiden blir sämre än föregående kvältid behålls den bättre kvältiden. Kvältiden på 4x50-lagkapper i 50 m-bassäng baseras på den totala skillnaden mellan kvältiderna i 25 m- och 50 m-bassäng på respektive individuell 50 m-distans. Denna summerade tidsskillnad läggs på kvältiden i 25 m-bassäng.
- För Para-SM (50m) är kvältiden en tid motsvarande 100 WPS-poäng. För de grenar som saknar officiella WPS i alla klasser kommer SSF sätta fram kompletterande tabeller.
- För Para-SM (25m) gäller att simmaren ska ha en officiell nationell eller internationell klassificering (S-klasser). Under tävlingen kommer det att även erbjudas grenar för simmare med nybörjarklassificering (K-klasser), men dessa grenar har inte SM-status.

### Sum-Sim (50 m)

- Kvältider i 25 m- och 50 m-bassäng.
- Kvältiden individuellt baseras på snittet av 32:a tid (50-, 100- och 200-distanser) respektive 24:e tid (400-distanser och uppåt) på årsrankingen.
- Simmare som klarat kvältiden till någon individuell gren under denna tävling kan också anmälas till grenar där kvältiden inte uppfyllts. Grenen/åldersklassen fylls då upp till maximalt fyra (100- och 200-distanser) respektive tre (400-distanser och uppåt) heat. Anmälningstider gjorda i 50 m-bassäng prioriteras före tider gjorda i 25 m-bassäng.
- Kvältiden i lagkapp för 50 m-bassäng baseras på snittet av 20:e tid på Sum-Sim (50 m). Kvältiden i 25 m-bassäng baseras på den totala skillnaden mellan kvältiderna i 25 m- och 50 m-bassäng på respektive individuell distans. Denna skillnad dras ifrån kvältiden i 50 m-bassäng. Varje lagkapp fylls upp till två heat oavsett om kvältiden är uppnådd eller inte. Anmälningstider gjorda i 50 m-bassäng prioriteras före tider gjorda i 25 m-bassäng.

### Sum-Sim Region (25 m)

- Varje region äger rätt att begränsa antalet deltagare. Dock ska minst tre heat per gren och deltävling erbjudas.
- Efteranmälningar enligt regel 305.
- En region kan genomföra regionfinal på flera platser samtidigt i regionen om det finns behov för det.

### Sum-Sim Riks (25 m)

- Simmarna kvalificerar sig i regionfinalerna. I riksfinalen går alla grenar i två (2) heat.



- Tre reserver i varje gren som fylls på vid strykningar fram till onsdag kl. 12.00 före tävlingen. Den slutliga listan publiceras direkt därefter.

#### **DM/JDM (25 m, 50 m)**

- Respektive distrikt avgör om kvaltider ska tillämpas och i så fall vilka kvaltider som ska gälla.

#### **Svenskt Grand Prix (50 m)**

- Kvaltider är samma som B-kvaltid till JSM.
- Simmare som har uppnått kvaltid på någon distans som simmas på GP äger rätt att starta i grenar där inte kvaltid uppnåtts i mån av plats. Försökspassen får inte överstiga 3 timmar och 15 minuter.
- För lagkapper gäller max två heat/gren.

#### **Ungdoms-GP (25 m, 50 m)**

- Inga heatbegränsningar. Respektive distrikt ansvarar för att alla ska kunna vara med och tävla i de åldrar som gäller för tävlingen. Dock får inte respektive tävlingspass ta längre än 3 timmar och 30 minuter, inkl. prisutdelningar. I de fallen kan den lokala arrangören söka dispens hos SSF att begränsa antal simmare så tidsramen hålls. Eventuella begränsningar ska i så fall göras proportionellt till anmälningarna. Det egna distriktets simmare har förtur vid sådan begränsning.
- Det åligger distrikten att dela upp klubbarna så att det blir jämn fördelning av antalet starter på respektive distrikts UGP-deltävlingar. Distrikten ska även ta hänsyn till den geografiska fördelningen, så att föreningarna får närhet till respektive deltävling.
- På distanserna 400, 800 och 1500 frisim rekommenderas två simmare per bana för att hålla nere längden på passen.

#### **Vårsimiaden (25 m)**

- Inga heatbegränsningar. Respektive distrikt ansvarar för att alla ska kunna vara med och tävla i de åldrar som gäller för tävlingen. Tillämpas försöks- och finaltävlingar är det respektive distrikt som avgör hur finalen ska utformas. Dock kan finalen endast omfatta de två äldsta åldersklasserna.

#### **Höstsimiaden (25 m)**

- Inga heatbegränsningar. Respektive distrikt ansvarar för att alla ska kunna vara med och tävla i de åldrar som gäller för tävlingen.

## **Kvalperioder**

#### **SM/JSM (25 m), Sum-Sim (25 m), SM/Para-SM/JSM (50 m) och Sum-Sim (50 m)**

- Se regel 304.

#### **DM/JDM (25 m, 50 m)**

- Se regel 314.

## Seedning

För nationella mästerskap och GP gäller nedanstående för seedning. För övriga tävlingar kan resp. distrikt själv välja vilken metod som ska användas, till exempel genom att använda omräkningstider.

Anmälningstider gjorda i olika bassänglängd prioriteras i följande ordning inför seedning:

För tävlingar i 25 m-bassäng sker seedning enligt följande prioriteringsordning; 25/50 m-tider och yardtider. Alla tider gjorda i 25 m-bassäng och 50 m-bassäng sorteras i tidsordning utan omräkning vilka sedan går före alla tider gjorda i yardbassäng. För grenar som simmas i direktfinal uppdelat i mer än ett pass (till exempel 800m och 1500m frisim) räknas samtliga tider om till 25 m-tider.

För tävlingar i 50 m-bassäng sker seedningen enligt följande prioriteringsordning; 50 m-tider, 25 m-tider och yardtider. Alla tider gjorda i 50 m-bassäng går före alla tider gjorda i 25 m-bassäng som i sin tur går före alla tider gjorda i yardbassäng. För grenar som simmas i direktfinal uppdelat i mer än ett pass räknas samtliga tider om till 50 m-tider.

Vad gäller seedning i övrigt se regel 403 och 308.

## Försöksverksamhet med tävlingsamverkan

Som en följd av diskussioner och beslut vid Svenska Simförbundets årsmöte 2018 har SSF:s styrelse, med stöd av regel 110, beslutat om försöksverksamhet med tävlingsamverkan i lagsimning vid mästerskap. Försöket gällde till en början under 2019 och styrelsen har nu beslutat att förlänga försöket att gälla även under 2020. Försöket kommer att utvärderas i slutet av året. Därefter tas beslut om tävlingsamverkan ska fortsätta.

Bakgrunden är att mindre föreningar har svårt att bilda lag i lagsimning som uppnår de kvalifikationstider som fordras för att få delta i mästerskap. Denna försöksverksamhet möjliggör för simmare som representerar en sådan förening att ändock tillsammans med simmare från annan förening få möjlighet att under vissa förutsättningar kunna delta i lagsimningar i mästerskap utan att därför behöva göra föreningsbyte.

Följande förutsättningar gäller för tävlingsamverkan:

- Tävlingsamverkan gäller enbart lagsimning i följande mästerskap; svenska mästerskap, svenska juniormästerskap, svenska ungdomsmästerskap för äldsta åldersklassen i långbana, distriktsmästerskap och juniordistriktsmästerskap.
- En tävlingsamverkan består av samarbete mellan två föreningar i en lagsimningsgren där ingen av de två föreningarna har ett enskilt föreningslag anmält.
- En förening kan samverka med högst en förening under ett pågående mästerskap.
- Ett kombinerat lag i en gren anmäls i samband med anmälningar till mästerskapet. Det kombinerade laget tävlar under beteckning "förening A/förening B". Kvalifikationskrav gäller enligt regel 305.1, dvs summering av ingående lagmedlemmarnas individuellt noterade tider under kvalificeringsperioden.
- Ett anmält kombinerat lag i en gren kan inte ändras till enskilt föreningslag under pågående mästerskap. Att ersätta en lagmedlem med en annan, innebärande att de enskilda lagmedlemmarna då kan komma att individuellt representera samma förening, medför ändock att laget tävlar som det anmälda kombinerade laget i grenen.
- Ett kombinerat lag kan erövra mästerskapsmedaljer men inga mästerskapspoäng, dessa förfaller.
- Deltagande i ett kombinerat lag innebär inte föreningsbyte enligt regel 206, deltagarna behåller sin individuella representation.

## Mästerskapstävlingar -tävlingsprogram

### Senior- och juniormästerskap i 25 m-bassäng

SM-tävlingarna avgörs med försök och A-/B-finaler på 50-, 100- och 200-distanser. B-finaler avgörs före A-finaler. På 400-distanser avgörs tävlingarna med försök och A-finaler medan det på 800- och 1500-distanser samt lagkapper simmas i direktfinal. JSM avgörs vid försökstävlingarna genom att juniorerna simmar direktfinaler på samtliga tävlingsdistanser. Seniorerna simmar i varje gren sina försökstävlingar före juniorens direktfinaler. Seniorerna simmar sina lagkapper i finalpasset. SDF bestämmer själva tävlingsprogrammet för eventuella distriktsmästerskap efter distriktets förutsättningar, enligt regel 311.

#### Grenar

Frisim 50, 100, 200, 400, 800, 1500

Ryggsim 50, 100, 200

Bröstsims 50, 100, 200

Fjärilsim 50, 100, 200

Medley 100, 200, 400

Lagkapper 4x50 frisim, 4x100 frisim, 4x200 frisim, 4x50 medley, 4x100 medley

## Seniormästerskap parasimning i 25 m-bassäng

Para-SM (25m) genomförs i direktfinaler i alla grenar utom 50 frisim där formatet är försök och finaler. Om det i en gren finns minst fem startande med samma officiella paraklass så bildar de en egen tävling i grenen och snabbast vinner. Simmarna från klasser med färre än fem deltagare i en gren tävlar mot varandra och högst WSP-poäng vinner. I de grenar där det saknas officiella WSP-tabeller för vissa klasser så kompletteras WSP-poängen med nationella tabeller.

### Grenar

Frisim	50, 100, 200, 400*
Ryggsim	50, 100
Bröstsims	50, 100
Fjärilsim	50, 100
Medley	100
Lagkapper	4x50 frisim mix, 4x50 medley mix

\*endast S6-S14

Para-SM (25m) kommer också att erbjuda grenar för simmare nybörjarklassificering (K-klasser). De grenarna kommer dock inte ha SM-status.

## Senior-, para- och juniormästerskap i 50 m-bassäng

SM-tävlingarna avgörs med försök och A-/B-finaler på 50-, 100-, 200 och 400-distanser. På 800- och 1500-distanser samt lagkapper simmas avgörs tävlingarna med direktfinal. JSM avgörs vid försökstävlingarna genom att juniorerna simmar direktfinaler på samtliga tävlingsdistanser. Seniorerna simmare i varje gren sina försökstävlingar före juniorens direktfinaler. Seniorerna simmar sina lagkapper i finalpasset.

Para-SM avgörs genom försök och final på sträcker upp till och med 100 m. På längre sträckor som direktfinaler på förmiddagen. Alla paraklasser tävlar mot varandra och resultaten jämförs med WPS-poäng. I de grenar där det saknas officiella WPS-tabeller för vissa klasser kompletteras WPS-poängen med nationella tabeller.

SDF bestämmer själva tävlingsprogrammet för eventuella distriktsmästerskap, efter distriktets förutsättningar, enligt regel 311.

### Grenar

Frisim	50*, 100*, 200**, 400**, 800, 1500
Ryggsim	50*, 100*, 200
Bröstsим	50*, 100*, 200
Fjärilsim	50*, 100, 200
Medley	200**, 400
Lagkapper	4x100 frisim, 4x200 frisim, 4x100 medley
Mixlagkapper	4x100 frisim, 4x100 medley
*paragrenar i försök och final	
**paragrenar i direktfinal	

## Sum-Sim i 25 m-bassäng

Tävlingarna genomförs med regionfinaler helgen v 45 och en riksfinal v 49. Tävlignarna består av tre olika åldersklasser med grenar enligt nedan. Pojkar och flickor erbjuds samma utbud av grenar. Regionfinalerna genomförs lördag-söndag och riksfinalen från fredag kväll till och med söndag.

Grenar					
13–14 år	100 frisim	100 rygg	100 bröst	100 fjäril	200 medley
	200 frisim	200 rygg	200 bröst		
	400 frisim				
15 år	100 frisim	100 rygg	100 bröst	100 fjäril	400 medley
	200 frisim	200 rygg	200 bröst	200 fjäril	
	800 frisim				
16 år	50 frisim	50 rygg	50 bröst	50 fjäril	200 medley
	100 frisim	100 rygg	100 bröst	100 fjäril	400 medley
	200 frisim	200 rygg	200 bröst	200 fjäril	
	400 frisim				
	1500 frisim				
Lagkapper	13–14 år		4x100 frisim		4x100 medley
	15–16 år		4x100 frisim		4x100 medley

I regionfinalen ansvarar den lokala arrangören tillsammans med distrikt/region för priser. Medaljer delas ut till placering 1–3.

## Sum-Sim i 50 m-bassäng

Tävlingarna simmas med gemensamma försökstävlingar i de individuella grenarna för samtliga åldersklasser och med finaler i var åldersklass för sig. Finalerna simmas i åldersordning med den yngsta klassen först. Lagkapperna simmas i direktfinal under finalpassen.

<b>Grenar</b>						
C	13–14 år	100 frisim 400 frisim	100 rygg	100 bröst	100 fjäril	200 medley
B	15 år	100 frisim 400 frisim	100 rygg	100 bröst	100 fjäril	200 medley
B/C	13–15 år	200 frisim 800 frisim 1500 frisim	200 rygg	200 bröst	200 fjäril	400 medley
A	16 år	50 frisim 100 frisim 200 frisim 400 frisim 800 frisim 1500 frisim	50 bröst 100 rygg 200 rygg	50 bröst 100 bröst 200 bröst	50 fjäril 100 fjäril 200 fjäril	200 medley 400 medley
Lagkapper	Klass C		4x100 frisim	4x200 frisim	4x100 medley	
	Klass A/B		4x100 frisim	4x200 frisim	4x100 medley	

I lagkapper tävlar klass A och B i gemensamma lag, pojkar och flickor för sig.



## Övriga förbundstävlingar – tävlingsprogram

### Swim Open Stockholm

#### Grenar

Frisim	50, 100, 200, 400, 800, 1500
Ryggsim	50, 100, 200
Bröstsims	50, 100, 200
Fjärilsim	50, 100, 200
Medley	200, 400

### Svenskt Grand Prix (50m)

#### Grenar

Frisim	50, 100, 200, 400, 800, 1500
Ryggsim	50, 100, 200
Bröstsims	50, 100, 200
Fjärilsim	50, 100, 200
Medley	200, 400
Lagkapper	4x100 frisim mix, 4x100 medley mix

På 50-, 100-, och 200-distanser simmas A- och B-finaler. B-finalen avgörs före A-finalen. 800 och 1500 fritt simmas som direktfinal med bästa heatet på finalpasset. Övriga heat simmas under försökstävlingarna på ordinarie plats i programmet. Lagkapperna avgörs som direktfinal under finalpasset.

**Prestationspriser:** De fyra bästa prestationerna vid denna tävling herr resp. dam enligt FINA:s poängtabell vinner 20 000: -, 15 000: -, 10 000: - och 5 000:-. Resultat räknas endast från finalerna. Endast ett lopp per simmare räknas.

**Grenpriser:** I varje lopp delas det ut 1000: - till segraren. I lagkapperna 500: -/simmare i segrande lag.

## Svenskt Grand Prix (25m)

SSF kommer att erbjuda två klubbävlingar under hösten att få status som Grand Prix-tävlingar.

## Ungdoms Grand Prix

<b>Klasser</b>		
	<b>Pojkar</b>	<b>Flickor</b>
A:	17 år	17 år
B:	16 år	16 år
C:	15 år	15 år
D:	14 år	14 år
E:	13 år	13 år
<b>Grenar</b>		
Frisim		100, 200, 400, 800, 1500
Ryggsim		100, 200
Bröstsims		100, 200
Fjärilsim		100, 200
Medley		200, 400

Tävlingen simmas i tre deltävlingar med fullt program över fyra tävlingspass.

Tävlingen kan med fördel ses som en del av träningsupplägget för aktuella åldrar, med många tävlingslopp och olika tävlingsdistanser. Den lokala arrangören får i mån av plats lägga till andra grenar än UGP-grenar på aktuell tävling.

Medaljer delas ut till de tre främsta flickorna och pojkarna i respektive ålder och gren på varje tävlingsplats. På varje distans samlar simmaren platspoäng utifrån en central UGP rankning.

Simmaren får tillgodoräkna sina lägsta platspoäng från 9 av totalt 13 grenarna (en tävlingsdistans får bara räknas en gång).

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

## Höstsimiaden

Grenar						
<b>C</b>	10 år o y	50 frisim	50 rygg	50 bröst	25 fjäril	100 medley
<b>B</b>	11 år	50 frisim	50 rygg	50 bröst	50 fjäril	100 medley
<b>A</b>	12 år	100 frisim 200 frisim	100 rygg	100 bröst	50 fjäril	100 medley
Lagkapper	C A/B			4x50 frisim, 4x50 medley pojkar, flickor, mix 4x50 frisim, 4x50 medley pojkar, flickor 4x100 frisim mix, 4x100 medley mix		

Det är upp till respektive distrikt/region att själva välja och utforma sin grenordning. Dock måste ovan distanser erbjudas.

Den lokala arrangören ansvarar tillsammans med distrikt/region för priser. I åldersklass C upprättas ingen rangordnad resultatlista utan det sorteras i bokstavsordning. Deltagarpriser delas antingen ut till samtliga simmare eller lottas ut till ett antal simmare. I åldersklasserna A och B delas medaljer delas ut till placering 1–3. Det kommer att finnas centralt framtagna medaljer för Simiaden.

## Vårsimiaden

Grenar						
<b>C</b>	10 år o y	50 frisim	50 rygg	50 bröst	25 fjäril	100 medley
<b>B</b>	11 år	50 frisim	50 rygg	50 bröst	50 fjäril	100 medley
<b>A</b>	12 år	100 frisim 200 frisim	100 rygg	100 bröst	50 fjäril	100 medley
Lagkapper	C A/B			4x50 frisim, 4x50 medley pojkar, flickor, mix 4x50 frisim, 4x50 medley pojkar, flickor 4x100 frisim mix, 4x100 medley mix		

Det är upp till respektive distrikt/region att själva välja och utforma sin grenordning. Dock måste ovan distanser erbjudas. Samtliga simmare i dessa åldrar i distriktet ska erbjudas att vara med på Simiaden. Distriktet avgör därför själva, utifrån underlag, hur många tävlingar de vill genomföra.

Tävlingarna på våren kan i de två äldsta åldersklasserna genomföras som distriktstävlingar och därefter regionfinal för ett antal kvalificerade simmare. Om så är fallet arrangeras regionfinalen efter vecka 18/19. Simiaden klassas inte som en mästerskapstävling.

Den lokala arrangören ansvarar tillsammans med distrikt/region för priser. I åldersklass C upprättas ingen rangordnad resultatlista utan det sorteras i bokstavsordning. Deltagarpriser delas antingen ut till samtliga simmare eller lottas ut till ett antal simmare. I åldersklasserna A och B delas medaljer delas ut till placering 1–3. Det kommer att finnas centralt framtagna medaljer för Simiaden.

## Övriga tävlingar

### Prioriterade paratävlingar

Vi kommer att utse tre prioriterade paratävlingar, andra än nationella mästerskap. Två tävlingar på våren och en på hösten. På dessa tävlingar kommer klassificering av parasimmare att genomföras.

- Malmö Open (25m) i februari
- Tävlings X (50m) i april
- Tävlings Y (25m) i september

Vi kommer att gå ut med en intressefråga till alla föreningar för att se vilka som är intresserade av att arrangera tävlingarna X och Y.

Vi har som ambition att starta ytterligare en långbanetävling under planperioden.

Distrikten uppmanas att planera tävlingar för yngre parasimmare, antingen inom respektive distrikt eller i samarbete med närliggande distrikt.

### Alternativa tävlingsformer

Verksamheten i våra simföreningar ska präglas av lek, glädje och lusten att röra sig. I simidrotten är även tävling en naturlig del. Alla ska få vara med på lika villkor. Tävling ska utformas så att den stimulerar till kvalitativ och långsiktig idrottslig utveckling, och motverkar utslagning. Vi vill i detta avsnitt därför visa på alternativa och förenklade tävlingsformer för våra barn och ungdomar.

Det är viktigt att det första mötet med tävling blir stimulerande. Här kommer förslag till hur man kan utveckla tänket om hur en tävling för barn och ungdomar kan genomföras;

- Svensk Simidrotts tävlingsform Utmanaren för nybörjare går ut på att klara av olika stipulationstider. Simmaren kan på så sätt följa sin egen utveckling. Alla börjar med att simma 25 meter av de olika samsätten och går sedan vidare till 50 och 100 meter när brons-, silver- och guldtider är uppnådda i respektive samsätt. Alla tävlingsdeltagare får ett diplom efter varje tävling och på ett Utmanarbevis markeras avklarade sträckor. Utmanaren är en bra första tävling för en ung simmare att delta i. Huvudsyfte är att lära barnen tävla och därför är det viktigt att tävlingen blir så lik en "riktig" tävling som möjligt. Funktionär på en Utmanartävling kan vem som helst vara. På Utmanarna diskvalificeras ingen, utan simmarna ska bara få en tid på sin simmade sträcka. Läs mer om Utmanaren på [hemsidan](#).
- Skapa tävlingar som fokuserar på utförande snarare än hastighet där olika färdigheter som till exempel streamline, antal armtag, antal kickar ger poäng. Dessa faktorer påverkar resultatutvecklingen mer än enbart hastighet.
- På icke sanktionerade tävlingar går det att frånga regler och traditionella grenar. Det går att tävla i 25m benspark med platta, 50m dubbelrygg, simma 4 minuter (räkna längder), "pricka tid" (samma distans simmas 2 gånger, simmaren med minst tidsdifferens vinner). Det är även möjligt att skapa en sanktionerad tävling med grenar som är sanktionerade och grenar som inte är det. Vid en sådan tävling skapas två resultatfiler; en för de sanktionerade grenarna och en för de icke sanktionerade grenarna. Det är bara resultatfilen för de sanktionerade grenarna som skickas in till Tempus.

- Priser behöver inte alltid gå till den som kommer etta, två eller trea utan kan delas ut efter annat system. Poängtävling utifrån den simmare som procentuellt slår mest personligt rekord, pris till den som vinner heatet, pris till den vars tid slutar på en "nolla".
- Åldersklasser skulle kunna utgå från den dagen man fyller år och inte enbart födelseåret. På så sätt får de simmare som är födda sent på året också möjlighet att vara äldst i sin åldersklass.
- Lagkapper är roliga och varför inte införa att lagen lottas istället för lag 1, 2 osv. Eller varför inte bilda lag utifrån födelsemånad, en simmare från varje kvartal ska vara representerad i laget.
- Tävlingar där simmarna seedas utifrån anmälningstid oavsett simsätt. Då kan till exempel en bröstsimmare möta en frissimmare i 100 m och tävla i vem som kommer först i mål. Likt extralopp på mästerskap.
- Tävlingar där simmarna simmar många lopp under kort tid. En tävling behöver inte ta längre tid än 2 timmar inklusive insim. Det går att arrangera fyra sådana tävlingar på en dag utan problem.
- Tävlingar för de yngre där de får simma samma sträcka flera gånger, ex två till tre försök på 25 ryggsim sedan ta den bästa tiden eller bara samla poäng till klubben och ta bort tidshetsen.
- Det bör finnas tävlingar för alla barn utifrån deras förutsättningar. Vissa barn vill simma tävlingar som har korta distanser medan andra barn som börjat tävla tidigt vill prova på längre distanser. Inför spurtpriser på de längre loppen, till exempel efter varje 500m på en 1500 m är också en idé.

Tävlingar kan se ut på många olika sätt, ovan är bara en rad exempel och det är bara fantasin som sätter gränsen. Genom ett varierat utbud med tävlingar stimulerar vi viljan att tävla. Fokusera på långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat.

När man ordnar tävlingar med alternativa tävlingsformer är det viktigt att hålla reda på när tävlingen kan sanktioneras. För sanktionerade tävlingar gäller att följa tävlingsbestämmelserna och säkerställer att simmarna simmar på rätt sätt. Det är då tiderna blir officiella och kan läsas in i Tempus.