

VSSF Tränarmöte 24 september 2025

VÄLKOMNA!



## Presentation av tränarrådet

- - Niclas Lindow, SK Elfsborg
- Helena Carlsson, S77 Stenungsund
- Michelle Berntsson, Varbergs Sim
- Gustav Barnå, MASS

### Beslut från mötet 24e september:

- Gruppen ska vara en förlängd arm för alla tränare i distriktet och ta upp frågor som dyker upp.
- Vara behjälplig vid upprättande av tex. grenordning, upplägg av förbundstävlingar etc.
- Marina kommer att kontakta alla i gruppen för ett första inledande möte – de flesta mötena kommer att gå digitalt men emellanåt kan det även bli fysiskt möte. Mötesfrekvens beror lite på ärenden som dyker upp. Men ska vi säga varannan månad kanske är god början.



## UDM – vara eller inte vara ...

Ska vi köra 2026 samma upplägg som 2025?

- samma grenar?
- en 50m och två 25m?
- ligger de tre tävlingarna bra i tiden?
- tävla på två orter?
- vi testar nu med 15-16 års klass på UDM 3 – ska vi fortsätta så även 2026? Och ska vi då göra samma upplägg även UDM 1 och UDM 2 (dvs upp till 16) ?
- övriga önskemål?



## UDM – svar från Questback

- Göra om men behålla möjligheten att simma längre distanser. Kanske blanda in några korta distanser också.
- Öppna för äldre simmare, framför allt om man har tävlingen på två orter. Ingen lönsamhet för arrangören om man kör på två orter och inte öppnar för äldre simmare.
- Behålla

### Beslut från mötet 24e september:

- Öppna upp för lite äldre simmare
- Inte för många långlopp utan även öppna upp för kortare mer attraktiva grenar ss 50m och 100m



# Enkät svar UDM – mars 2025

1. Fördelning av tävlingsorter:

Två orter eller en ort?

Två orter – möjliggör flera deltagare och kortare tävlingstider men samtidigt finns oro för få anmälningar och dålig ekonomi för medarrangör.

2. Tävlingsupplägg och grenordning:

Vissa simsätt saknas.

Mer tacksamt att simma två individuella grenar per pass.

Grenordning bör ses över för att förbättra tävlingens flyt.

3. Lagkapper - pauser ifrågasätts:

Funktion? Omplacering önskas för bättre flyt i tävlingen.

Föreslag att de istället ska placeras där de verkar mer naturliga under tävlingspassen.

4. Flera betonar vikten av att erbjuda alla i åldrarna 13-15 år möjligheten att tävla. Det finns dock en osäkerhet om huruvida detta

är allmänt känt, vilket kan ha påverkat antalet anmälda.

5. Förbättringsförslag:

Ändra ålderskategorierna att omfatta 13-16 år.

En önskan om att öka deltagandet och skapa en mer inkluderande tävling.



# Enkät svar UDM – mars 2025

- För att hålla kvar konceptet, hur ska vi tänka inför kommande UDM?

Erbjuda fler simsätt och grenar på resp tävling.

Lite större åldersspann så att det blir fler anmälningar

Håll det på ett ställe

Erbjuda fler simsätt och fler grenar

Ga ut med mer info för att tar in mer simmare och fler grenar.



## RGP – Regionalt GP

Många delade meningar vad gäller RGP som diskuterades i mars.

Vi testade ett RGP i början av 2025.

Tävlingen kändes som en flopp iom att flera större föreningar valde bort den pga olika orsaker.

Vid planeringen av hösten 2025 fanns RGP med men man ansåg att det var för många tävlingar under hösten och därför tog vi beslut att enbart köra DM/JDM/Para DM.

Frågan är hur vi ska gå vidare, om vi ska gå vidare.

Förslag!!



## RGP – svar från Questback

- Slå ihop UDM och RGP till samma tävling? För få simmare annars
- Utvärdera efter år 1. Preliminärt kan jag tycka det ska vara en på våren och en på hösten om inte klubbarnas egna tävlingar erbjuder den variationen av grenordning (pratar mest om 400m, 800m & 1500m) Mars/April och september/oktober beroende på andra tävlingars plats

### Beslut från mötet 24e september:

- för att vi ska få snurr på ett RGP så är det viktigt att alla föreningar som initialt var positiva till upplägget också ställer upp på tävlingen
- Vi kommer att slå ihop RGP med UDM 1 i vår för att testa om det är en bra kombination. Blir det ett bra utfall så kommer vi att göra likadant med UDM 2 och UDM 3 under 2026.



# Enkät svar RGP – mars 2025

1. Timing och planering: Ett vanligt tema är tidpunkten för tävlingen och dess planering i förhållande till andra aktiviteter:

Tidigt i perioden – föredrar att tävlingen hålls ett par veckor senare

Tidigt i perioden – bra att komma igång med tävlingssäsongen tidigt.

2. Konkurrens med andra evenemang:

Oro för tävlingens konkurrens med andra stora mästerskap, såsom USM och Riks, vilket kan påverka deltagandet negativt.

Framtida planering bör beakta dessa aspekter för att undvika krockar.

3. Deltagande och deltagarnas ålder:

Deltagarnas ålder och fokus ligger också i centrum. Bidragen lyfter fram vikten av att tävlingen inkluderar både yngre och äldre simmare. Det finns en åsikt om att 14-åringar "glömdes bort", samt att tävlingen gav äldre simmare en chans att vara i fokus, vilket ses som positivt.

4. Struktur och genomförande:

Det finns ett önskemål om att tävlingens upplägg bättre förklaras, både i syfte och praktiskt utförande. Dessutom nämns favorisering av långdistanslopp och behov av fler försök/final-tävlingar som något att överväga för framtida tävlingar.

5. Logistiska utmaningar:

Gäller både deltagande från olika klubbar samt hur tävlingen passar in i deras träningskalender. Resor och andra aktiviteter kan påverka möjligheten att delta, och för vissa passade tävlingens datum dåligt.



## DM / JDM / Para DM

Vi har tidigare kört två DM, ett i kort bana och ett i långbana.

2025 blir det enbart i kort bana.

Hur vill ni göra 2026?



## DM – svar från Questback

- En per år räcker. Bättre att ha ett DM med högre status
- Tycker det ska vara en på våren och en på hösten. Försök och final är intressant men avgör ganska mycket med om RGP ska ligga med, kan skapa lång förmiddagar och korta eftermiddagar. Risken med att slå ihop dom är prestationerna på eftermiddagen.
- Jag tycker de funkar med ett per år men att de då gärna får vara i långbana
- För vår del var det bättre när det var två per år, ett i långbana och ett i kortbana. För de simmare som hade DM-kval men ej USM eller SM kval blev det inte samma motivation till träning inför sommaren, då det inte fanns en något "större" tävling att träna inför som de hade kval till. Förutom det är DM riktigt roliga tävlingar.

### Beslut från mötet 24e september:

- Vi försöker få till 2 DM 2026 – ligger förslag på datum i Distriktskalendern. Dessa datum är inte huggna i sten utan är öppna för diskussion. Ser lite tight ut på våren.



## Team Future, Team West och Team Para 2026

När i tid ska vi ha dessa läger 2026?

Kopierar vi upplägget från 2025 för Team Future?

Team West – alternativt upplägg utan utlandstävling 2026?  
Kostnader för utlandstävling höga.

Team Para – har inte Annika med så ingen info för tillfället.



# TEAM FUTURE 2025/2026

- Team Future är ett spännande simläger där de bästa ungdomssimmarna i Västsverige samlas för en helg full av träning och gemenskap under ledning av engagerade tränare. Förutom träning får simmarna chansen att lära känna varandra, utbyta erfarenheter och inspireras.
- Ansvariga: Michelle Berntsson Varbergs Sim och Julia Nyqvist Uddevalla Sim
- Uttagning: bästa tid i samtliga USM distanser. \*Uttagning på max en gren
- 2 på bästa aqua poäng och 2 reserver
- Uttagning görs efter USM
- 8 tjejer 8 killar + 2 reserver
- Ålder: 15-16 år vårterminen och 13-14 år höstterminen
- Tränare: Michelle och Julia på varsitt läger under året plus 3 tränare/ läger
- Tränarbank - Team west / Team Future
- Bassäng: vårtermin långbana och hösttermin kortbana



# TEAM FUTURE 2025/2026 forts.

- Träning  
pass 1 första pass - detaljfokus  
pass 2 socialt och roligt - lagkapp  
pass 3 testserie ta med hem resultat + lagkapp avslut
- Gärna någon lite äldre ”känd” simmare som kan vara med och uppmuntra med eventuell föreläsning eller vara med på träningen eller dylikt.
- Datumförslag:  
VT v.17 26-27 april, 15-16 år (2025: 2009-2010). Ort: Borås eller Falkenberg?  
HT v.37 eller v.38, 13-14 år (2025: 2011-2012). Ort: Sandared, Uddevalla, Lysekil, Kungälv?



# TEAM WEST 2025/2026

- Hur går vi tillväga?

Att arrangera Team West ska vara överkomligt oavsett vem man är och vilka tränare som är med.

Det ska också vara överkomligt för de uttagna, att vara med.

Planen är att arrangera Team West 2 gånger/år.

Antal deltagare 20 simmare, 16 år och uppåt

- Tillfälle 1:

Endagsläger med träning x 2 och clinic/filmning. Där fokuset främst ligger på gemenskap och någon enklare form av utbildning om träning.

Denna träff kommer att hållas i maj månad årligen.

- Tillfälle 2:

Förslagsvis GTI Cup i Greve i september månad.

Lite likt det koncept som varit innan där man tidigare har åkt till Lyngby Open.



# TEAM WEST 2025/2026 forts.

- Vad har vi gjort?
  - Vi har satt datum för första träffen, den 24/5.
  - Förslag på första clinic där vi använder Albin Lundell till att hålla en Clinic i olympiska lyft samt mobilitet.
  - Vi har förhandsanmält 120 starter till GTI Cup i Greve.

- **Uttagningskriterier:**

Statistikrapport							
Skapad av: Tempus Statistik							
Datum: 2025-03-04 15:15:56							
<b>Filter</b>							
Tävlingsdatum: 2024-08-01 - 2025-03-04							
Distrikt: Västsvenska							
Från ålder: 16							
Top 10				Top 10			
Killar	Född	Förening		Tjejer	Född	Förening	
Erik Persson	1994	Kungsbacka SS	854	Sofia Åstedt	2003	SK Elfsborg	847
Charlie Skoglund Macmillan	2004	SK Elfsborg	783	Thilda Häll	2005	SK Elfsborg	782
Linus Hedström	2007	SK Laxen	739	Mellie Wijk	2002	SK Laxen	759
Emil Wannem	2006	SK Laxen	738	Nea Martin	2006	S02	728
Robin Andréasson	1988	Mölnads ASS	712	Matilda Wassblad	2006	Uddevalla Sim	714
Hans Feng	2008	S02	704	Ronja Kylen	2009	SK Alingsås	709
Erik Bailey	2007	Mölnads ASS	694	Amanda Cederqvist	2005	Mölnads ASS	705
Svante Tjernström	2007	Uddevalla Sim	692	Isabell Wertheim	2008	Kungsbacka SS	691
Henrik Kraemer	2005	SK Elfsborg	682	Louise Ahlstedt	2008	S02	684
Simon Meuller	2007	SK Laxen	676	Alma Strömberg	2007	SK Elfsborg	683
Reserver				Reserver			
Anton Windeman	2006	Kungsbacka SS	674	Zoe Kanen	2007	Kungsbacka SS	669
Axel Lambertsson	2008	Varbergs Sim	673	Frida Olofsson	2004	Mölnads ASS	666
Adam Paulsson	1995	SK Elfsborg	671	Elsa Sjöström	2006	SK Elfsborg	656
Leon Rössger	2006	Uddevalla Sim	671	Yelizaveta Savenok	2005	Uddevalla Sim	651
Anes Cavka	1999	SK Elfsborg	668	Valeriia Khatsarevych	2006	SK Laxen	650
Måns Evertsson	2003	Mölnads ASS	665				
Oskar Gustafson	2002	Uddevalla Sim	664				
Theodor Gladare	2007	Etiska SS	663				
Otto Lövdahl	2007	SK Laxen	656				
Alexandro Poller	2007	Kungsbacka SS	652				
Gustaf Wänt	2004	Kungsbacka SS	652				



# TEAM PARA 2025/2026

**Utveckla parasimningen i distriktet så att fler personer med funktionsnedsättning får delta.**

- Fler ledare, från fler föreningar.
- Utbilda ledare gör det lättare för föreningarna att göra en parasatsning.
- Rekrytera parasimmare genom pröva-på aktivitet blir enklare då man redan har parakunskaper.
- Även de föreningar som redan har parasimning behöver ofta fler/nya ledare med kunskap, både för den verksamhet de har, och för att kunna erbjuda fler delar av parasimning.
- Minst 5 nya paraledare som ska få utbildning, träffa erfarna ledare, pröva på att leda träning för parasimmare.
- De nya paraledarna ska få en mentor som de kan använda som stöd under resten av året.
- Vår satsning är inspirerad av Skånesims lägerverksamhet där man på läger bjuder in nya ledare för att pröva på mm.



## Team läger 2026 – svar från Questback

- Team West bör vara tidigare på säsongen. Team Future samma tid som i år. Inbjudan bör komma ut tidigare.
- Team West tycker jag ska byggas som det gjorde när jag va i regionen 2017–2019, ska ligga i fokus på folk som är drivna för att ta hand om det och har koll med hur det funkar för simmarnas planer i klubbarna. Sedan kan det vara andra frågor som jag undrar det har jobbats vidare med sedan man va i regionen (support för tränarna, ersättning/planeringstid etc.) Team Future tycker jag liknande som Team West. Den planeringen som började byggas fram då gjorde det lättare att få ett bra koncept och underlätta för alla inför och under hur det var.
- Samma som 2025 tycker jag. Bra sätt att starta tävlingssäsongen på med nya vänner osv.

### Beslut från mötet 24e september:

Team Future – köra ungefär samma datum som 2025. Titta på lite nya alternativ på lägerort, typ Svenljunga, Kungälv, Lysekil.

Team West – gärna en tävling inlagd ett av tillfällena.

- Samma ledare som var med i planeringen 2025 kvarstår även 2026 såsom planerat. Justeringsmöjligheter finns om förutsättningar förändras.

Viktigt att tänka på att nya ska ta över till 2027.

- Förslag på upplägg klart mitten av december för påseende och beslut i samråd med tränarrådet/VSSF.

- Inbjudan till lägren ska vara ute i tid – senast första delen av februari.



# Medarrangörsregler

- **VSSF Mästerskapstävlingar**
- **DM/JDM/UDM** - Startavgifter: 100 kr för individuell start och 120 kr för lagstart
- - Fördelas enligt: VSSF 20 kr – Medarrangör 80/100 kr
- - Vid fler än en arrangörer ser VSSF i samråd med arrangörerna ev. snedfördelning av antalet starter, ev. kan någon förening kan behöva byta tävlingsort. Att ta hänsyn till: antal starter, tid/pass samt geografi.
- - Efteranmälningar tillfaller medarrangören
- 
- **USM Region** - Arrangeras av VSSF alt. förening enligt SSF inbjudan.
- 
- **VSSF Förbundstävlingar**
- 
- **RGP** - Startavgifter: 80 kr för individuell start
- - Fördelas enligt: VSSF 25 kr – Medarrangör 55 kr
- - Vid fler än en arrangörer ser VSSF i samråd med arrangörerna ev. snedfördelning av antalet starter, ev. Kan någon förening behöva byta tävlingsort. Att ta hänsyn till: antal starter, tid/pass samt geografi.
- - Efteranmälningar tillfaller medarrangören
- 



# Medarrangörsregler forts.

- **Simiaden** Dessa tävlingar går som **fortsättningstävlingar** vilket innebär speciella regler
- vad gäller diskvalificering samt antal funktionärer.
- - Startavgifter: 80 kr för individuell start och 100 kr för lagstart
- - Fördelas enligt: VSSF 25 kr – Medarrangör 55/75 kr
- - Efteranmälningar tillfaller medarrangören
- 
- **VSSF står för** - Förberedande tävlingsadministration, startlista, fakturering mm. i samband med tävlingarna.
- -Två distriktsfunktionärer (tävlingsledare samt starter) vid mästerskapstävlingar samt förbundstävlingar. Aktivitetsfördelning finns i dokumentet.
- - Inköp av medaljer

## Beslut från mötet 24e september:

- Utskick av reviderade Medarrangörsregler skickas ut till samtliga föreningar vecka 40.



## Hur upplevs nya upplägget av Simiaden ?

### Svar från Questback:

- Bra att blanda in alla 200.
- Årets upplägg är bättre än förra årets. Nödvändigt med tre olika orter?
- Ingen åsikt (dåligt insatt)

### Beslut från mötet 24e september:

- 3 orter står kvar då det förkortar körtider för många
- vi fortsätter med samma upplägg 2026 som vi har gjort 2025.



## USM regionfinal nytt upplägg

- finns intresse för nytt upplägg typ rullande system mellan 3-4 föreningar?
- eller vill man fortsätta att köra USM regionfinal i Göteborg och Valhalla?



## USM regionfinal nytt upplägg – svar från Questback

- Nej, håll det i Göteborg då det underlättar för klubbarna med planeringen samt det ekonomiska. Då är det en bra framförhållning för klubbarna att de vet det alltid går i Göteborg
- När de kommer till runtflyttning så beror de på vilka städer de i sånnafall blir. Viktigaste är att simmarna får bra förutsättningar med bra bassänger.
- Ett par föreningar har visat intresse att arrangera. Vill gärna veta förutsättningarna innan man tar slutligt beslut
- Kanske är bra med att det cirkulerar, men samtidigt är det rätt häftigt för de yngre simmarna att få tävla i Göteborg. Blir en rätt stor grej att få komma med i USM region och få simma i Valhalla när de är vana med lite mindre badhus/simhallar. Blir mer seriöst på något sätt

### Beslut från mötet 24e september:

- VSSF styrelse kommer att gå ut med en förfrågan till tänkbara kandidater och höra deras åsikter och tankar. Förfrågan kommer då att skickas till klubbchef och styrelse.



## USM regionfinal 22-23 november

- ska vi ha ett möte på söndagen i pausen mellan pass 3 och 4?

### Beslut från mötet 24e september:

- vi tar ett möte mellan pass 3-4 för de tränare som är på plats – max 30 min
- ett fysiskt möte i direkt anslutning till ovan möte för tränarrådet och VSSF representanter – max 15-20 min
- exakt tid kommer i PM för USM regionfinalen



## ÖVRIGT från Questback:

- Vi tycker nog att det var lite dåligt med tävlingar inom Västra Götaland under hösten nu. De flesta låg tidigt i september under samma helger, men efter det var det knappt någon för simmarna som är i USM nivå. Mycket ”småtävlingar” för de yngre.



**OBS – ändring!!**

**Simidrottsforum Väst 2026**

**20-21 mars alt. 28-29 mars**

**Återkommer med exakt datum och ort!**

**ALLA MED!!!**



# TACK!

