

## Rikssimmare 2019-2020

### Uttagningskriterier

Uttagning till rikssimmare 2019-2020 och nedanstående aktiviteter har gjorts på resultat uppnådda 1 mars – 31 juli 2019 i 50 m bassäng. Simmare som uppnått något av nedanstående kriterier har blivit uttagen.

- Alternativ 1: Deltagit på sommarens EJM (2019) eller uttagen i SSF:s Utmanarprogram.
- Alternativ 2: Uppnått nedanstående FINA-poäng på en av följande distanser, 100, 200, 400, 800, 1500 frisim, 100, 200 ryggsim, 100, 200 bröstsim, 100, 200 fjärilsim eller 200, 400 medley: Pojkar 18-19 år/flickor 17-18 år = 725 FINA-poäng. Pojkar 17 år/flickor 16 år = 700 FINA-poäng. Pojkar 16 år/flickor 15 år = 675 FINA-poäng.
- Alternativ 3: Simmare i någon av de två äldsta klasserna kan få ett wild card även om inte några av ovanstående kriterier är uppnådda.

### Uttagna simmare

Johanna Edgren	2004	Göteborg S
Sabina Alman	2003	HS
John Brolin	2002	HS
Henning Cederlund	2003	HS
Daniel Fischer	2002	HS
Victor Klingeryd Jalamo	2000	HS
Alicia Lundblad	2001	HS
Gustav Persson	2000	HS
Nelly Rasmusson	2001	HS
Johan Rydahl	2001	HS
Stefan Varga	2000	HS
Annie Hegmegi	2003	Jönköpings SS
Marcus Holmquist	2000	Jönköpings SS
Christoffer Dellhede	2001	Landskrona S
Emil Hassling	2000	Landskrona S
Linus Kahl	2001	Landskrona S
Vera Karlsson	2003	LASS
Felix Jedbratt	2003	MASS
Kristina Orban	2004	MKK
Elias Persson	2002	MKK
Tea Winblad	2004	MKK
Gloria Muzito	2002	Njurunda SS
Emilia Rönningdal	2002	S 71
Saga Boråker	2004	Sandviken SoHK
Sofia Åstedt	2003	SK Elfsborg
Wiggo Frohde	2000	SK Neptun
Hanna Bergman	2001	SK Poseidon
David Falk	2003	SK Poseidon



Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm  
svensksimidrott.se

Anton Jansson	2002	SK Poseidon
Trine Forss	2003	Skövde SS
Sofia Henningsson	2004	Skövde SS
Hilja Schimmel	2003	Skövde SS
Robin Hanson	2001	Spårvägen SF
Gustav Henriksen	2002	Spårvägen SF
Emelie Fast	2004	Södertörns SS
Julius Gustavsson	2002	Täby S
Felix Bengs-Stattn	2002	Umeå SS
Mikael Söderberg	2003	Uppsala S
Hannah Brunzell	2001	Västerås SS
Edith Jernstedt	2002	Västerås SS
Elvira Mörtstrand	2003	Västerås SS
Filippa Sterling	2002	Västerås SS
Julia Månsson	2002	ÖSA

## Aktiviteter

### Träning på NEC, Stockholm

Rikssimmare kan efter överenskommelse planera in minst ett besök á ca 3-5 dagar på NEC i Stockholm för träning och testning höstterminen 2019 vårterminen 2020. Boka med [carl.jenner@svensksimidrott.se](mailto:carl.jenner@svensksimidrott.se).

### Teknikutvecklingsprojekt

Rikssimmare kommer under våren att erbjudas teknikfilmning med analys och genomgång av professor Rein Haljand från Estland ([www.swim.ee](http://www.swim.ee)). Teknikfilmningen kommer att ske i Stockholm och i Helsingborg med efterföljande analys och feedback (dagarna efter). Så fort vårens datum är spikade så går det att anmäla. Maila till [ulrika.sandmark@svensksimidrott.se](mailto:ulrika.sandmark@svensksimidrott.se). Föreningskostnad för första teknikfilmningen utöver resa och logi är 1500 kr/simmare. För andra tillfället 1000 kr/simmare. I samband med feedbacken ska simmarens hemmatränare delta.

### Riksläger 16-19 januari

Rikssimmare erbjuds delta på tränings- och utbildningshelg i Stockholm 17-20 januari. Under lägret kommer rikssimmarna erbjudas inledande samtal med idrottspsykolog, rörelsescreening och även få råd från tidigare landslagssimmare gällande karriärplan och annat. Föreningskostnad: 1500 kr/simmare.

### Aquafront Raceanalys

Samtliga rikssimmare erbjuds Aquafronts raceanalys i samband med SM/JSM i november och Swim Open Stockholm i april. Boka vilka distanser/lopp som ni vill få analyserade till [jenny.gustavsson@svensksimidrott.se](mailto:jenny.gustavsson@svensksimidrott.se). Boka senast 2 veckor innan tävlingen startar, senast 30 oktober respektive 20 mars.



Svenska Simförbundet  
Heliosgatan 3  
120 30 Stockholm  
[svensksimidrott.se](http://svensksimidrott.se)

### **Utvecklingsplan, Simfysprofilen & Commit Swimming**

Rikssimmare rekommenderas, tillsammans med sin hemmatränare, börja arbeta med Svenska Simförbundets utvecklingsplan, Simfysprofilen och Commit swimming.

Stockholm, 2019-09-20

Jenny Gustavsson  
Talangutvecklingsansvarig simning  
073-968 77 80  
[jenny.gustavsson@svensksimidrott.se](mailto:jenny.gustavsson@svensksimidrott.se)

Ulrika Sandmark  
Sportchef simning  
072-2424117  
[ulrika.sandmark@svensksimidrott.se](mailto:ulrika.sandmark@svensksimidrott.se)