**Distanscupen**

**Antal tillfällen per år:** 2 tillfällen (1 i 50m bana, 1 i 25m bana)

**Åldersklasser:** 12 oä

**Grenprogram:** 800 och 1500 frisim

**Syfte:** Att två tillfällen per år erbjuda simmare 12 oä att få en tid på 800m och 1500m frisim

Kräver mer samarbete av klubbarna

**UDM**

**Antal tillfällen per år:** 3 tillfällen (2 i 50m bana, 1 i 25m bana)

**Antal tävlingsdagar:** 1 dag

**Antal platser per tillfälle:** 2 platser i västsvenska simförbundet

**Antal pass:** 2 pass

**Åldersklasser:** 13 – 15 år

**Grenprogram:** Fulltprogram enligt åldersklasserna på USM genomförs över hela året

**Regelverk:** Fullt regelverk

**Syfte:** För att erbjuda ett alternativt tävlingsupplägg och ge alla simmare födda 13 – 15 år möjlighet att få tider på grenar som erbjuds på USM.

**Kostnadmässigt:** Splitta kostnaden? Som vanlig förbundstävling eller låta klubbar ta all kostnad och all vinst?

**Grenar vårtermin**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 – 14 år | 50 frisim |  | 50 bröstsim |  |  |
|  |  | 100 ryggsim |  | 100 fjäril |  |
|  |  | 200 ryggsim | 200 bröstsim | 200 fjäril | 200 medley |
|  | 400 frisim |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 15 år | 50 frisim |  | 50 bröstsim |  |  |
|  |  | 100 ryggsim |  | 100 fjäril |  |
|  |  | 200 ryggsim | 200 bröstsim | 200 fjäril | 200 medley |
|  | 400 frisim |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| 13 – 15 år | 4x100 frisim | 4x100 medley |  |  | 4x200 IM |

Pass 1 UDM 1

|  |  |
| --- | --- |
| 4x100 Frisim | Pojkar 13 – 15 år |
| 4x100 Frisim | Flickor 13 – 15 år |
| 200 IM | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 200 IM | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 100 Ryggsim | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 100 Ryggsim | Flickor 13 – 14 år, 15 år |

Pass 2 UDM 1

|  |  |
| --- | --- |
| 4x200 IM | Pojkar 13 – 15 år |
| 4x200 IM | Flickor 13 – 15 år |
| 50 Bröstsim | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 50 Bröstsim | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 200 Ryggsim | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 200 Ryggsim | Flickor 13 – 14 år, 15 år |

Pass 1 UDM 2

|  |  |
| --- | --- |
| 200 Fjäril | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 200 Fjäril | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 50 Frisim | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 50 Frisim | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 200 Bröstsim | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 200 Bröstsim | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |

Pass 2 UDM 2

|  |  |
| --- | --- |
| 400 Frisim | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 400 Frisim | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 100 Fjäril | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 100 Fjäril | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 4x100 Medley | Flickor 13 – 15 år |
| 4x100 Medley | Pojkar 13 – 15 år |

**Grenar hösttermin**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 – 14 år |  | 50 ryggsim |  | 50 fjäril |  |
|  | 100 frisim |  | 100 bröstsim |  |  |
|  | 200 frisim |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  | 400 medley |
|  |  |  |  |  |  |
| 15 år |  | 50 ryggsim |  | 50 fjäril |  |
|  | 100 frisim |  | 100 bröstsim |  |  |
|  | 200 frisim |  |  |  | 400 medley |
|  |  |  |  |  |  |
| 13 – 15 år | 4x100 frisim |  |  |  | 4x100 IM |

Pass 1 UDM 3

|  |  |
| --- | --- |
| 400 Medley | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 400 Medley | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 50 Ryggsim | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 50 Ryggsim | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 100 Frisim | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 100 Frisim | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 4x100 IM | Pojkar 13 – 15 år |
| 4x100 IM | Flickor 13 – 15 år |

Pass 2 UDM 3

|  |  |
| --- | --- |
| 200 Frisim | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 200 Frisim | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 50 Fjäril | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 50 Fjäril | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 100 Bröstsim | Pojkar 13 – 14 år, 15 år |
| 100 Bröstsim | Flickor 13 – 14 år, 15 år |
| 4x100 Frisim | Pojkar 13 – 15 år |
| 4x100 Frisim | Flickor 13 – 15 år |

**Regionalt GP**

Inkluderar simning och parasimning.

Målgrupp 15 år och äldre, dock möjlighet till deltagande från 13 år.

Fokus på jämbördig konkurrens på regional nivå.

* Rikttider på de längre distanserna (400m och uppåt) bestämda av Västsvenskas Simförbunds tränare årligen på tränarmöte?
* Passen får inte överstiga 3,5 timmar

**Tävlingsdatum**

Revideras årligen efter den nationella kalendern. Men som riktmärke enligt nedan:

**v.5** Regionalt GP (50m)

**v.41** Regionalt GP (25m)

**Mål**

Höja prestationsnivån på deltagarna

**Klasser**

Öppen klass?

17 oy + 18 oä

**Grenprogram (25m)**

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

Ryggsim 50, 100, 200

Bröstsim 50, 100, 200

Fjäril 50, 100, 200

Medley 100, 200, 400

**Grenprogram (50m)**

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

Ryggsim 50, 100, 200

Bröstsim 50, 100, 200

Fjäril 50, 100, 200

Medley 200, 400

**DM/JDM**

Kluster utav Mölndal Open, Laxaleken och Trollhättan Meet. Topp 8 starter, högsta aqua-poäng. (100m och uppåt)

Be de berörda klubbarna att ha 1 lagkapp med på sina tävlingar. Gärna så 4x100 fr, me och 4x200 frisim kommer med.

Behålla kvaltider som det har varit för hösten. Försök och Final. Para simmar förmiddag eller eftermiddag?

Ändra lagkapper till något användbart. Använda för kval till SM

1 heat av 4x200fr? 1 lag per förening,

2 heat av 4x100? 2 lag per förening?

2 lagkapper.