



## VÄLKOMMEN TILL MOTIONSÅRET 2025

Här kan du läsa om Sjömansservice motionsverksamhet, våra tävlingar och regler. Mer information hittar du i vår motionsportal **SeaSportal**.

Välkommen på ett besök i vår verksamhet!

# VÄLKOMMEN!

**Sjöfartsverkets Sjömansservice inbjuder alla sjöfarare till aktivt deltagande i motions- och idrottssäsongen 2025. De fasta datumerna i kalendern kan komma att flyttas eller helt ställas in. Besök [seatime.se](http://seatime.se) för att hålla er uppdaterade!**

På sjömansidrottens motionsportal, SeaSportal, finns möjlighet att vara med i våra motionstävlingar. I SeaSportal kan du också koppla ihop dina befintliga träningsappar eller klocka med träningsdagboken, så att din motionsrapportering sker per automatik.

Fartyg i svenska handelsflottan och fartyg med svenskar ombord oavsett flagg är välkomna att registrera sitt lag på SeaSportal. Det finns också lag för motionerande sjö-pensionärer och sjöfartsskolor. Ju mer motionerande, desto bättre blir välmåendet!

Alla tävlingar som ingår och rapporteras genom SeaSportal (Sports League, Biking, Multi, Running och Swimming) går lika bra att genomföra ombord som i land och det spelar ingen roll om du jobbar eller är på ledighet.

För friidrottare kommer resultaten att inräknas i Sjöpokalen – en lagtävling där man representerar sitt fartyg. De individuella prestationerna kvalificerar för både SM- och NM-utmärkelser.

## Höjdpunkter 2025

- Nordic Football Series kommer att spelas under säsongen april - oktober.
- Futsal Open - inomhusfotbollsturnering på Rosenhill den 1/3.
- Golftävlingen Sjöslaget Väst spelas på Hulta GK, 28/5
- Golftävlingen Sjöslaget Ost spelas på Visby GK, på Gotland den 3/9.
- 24-timmars spelas som vanligt på Sjömanscentret Rosenhill. I år planeras fotbollsturneringen till 13/9.

Vi uppdaterar vår aktivitetskalender på [seatime.se](http://seatime.se) frekvent, så håll koll där.

Fler tävlingar och arrangemang hittar du på [seatime.se/seasportal](http://seatime.se/seasportal), [seatime.se](http://seatime.se), i Sjörapporten, och på [facebook.com/sjomansservice](https://facebook.com/sjomansservice).

Regler och resultat hittar du också på SeaSportal.

Sjömansservice Motion önskar dig lycka till med motionsåret!

Hör gärna av dig om du undrar över något.

Sjömansservice Motion  
Köpenhamngatan 25  
418 77 Göteborg  
[motion@sjofartsverket.se](mailto:motion@sjofartsverket.se)

# VÅRA TÄVLINGAR OCH REGLER

## Sports League

Sports League är en lagtävling för fartyg i svenska handelsflottan och fartyg med svenskar ombord oavsett flagg där minst en besättningsmedlem varit aktiv i SeaSportal vid årets slut.

Samtliga ombordanställda som rapporterar en tidsenhet för någon aktivitet i SeaSportal under året deltar automatiskt i Sports League för sitt fartyg.

Alla rapporterade aktiviteter i SeaSportal ger poäng till fartygslaget i Sports League samtidigt som de ingår i tävlingarna på individnivå, som Biking, Multi, Swimming och Running.

Ett fartyg som har fem eller färre aktiva besättningsmedlemmar i Sports League vid årets slut kommer ändå att få sitt resultat baserat på fem deltagare. Om fartyget har fler än fem aktiva deltagare så kommer resultatet baseras på det faktiska antalet. Det är därför viktigt att ni får igång så många som möjligt ombord med att träna och samla poäng till fartygets resultat i Sports League.

Varje besättningsmedlem kan högst tjäna ihop tre poäng per dag till fartyget. Det spelar ingen roll om du tränar när du är ombord eller när du är på ledighet. Även om du uppnått maxgränsen för poäng en viss dag och rapporterar in ett ytterligare tillfälle så sparas ändå statistiken från alla dina träningstillfällen även om det inte genererar några fler poäng i Sports League.

All motionsrapportering, oavsett tävling, sker i Sjömansservice nya motionsportal, SeaSportal [seatime.se/seasportal](http://seatime.se/seasportal)

## Biking

Biking är en individuell tävling där det gäller att under året samla cyklade kilometer. Även flest antal cyklingstillfällen kan komma att premieras så det viktigaste är att du kommer igång, inte att du kommer långt!

**Biking Master** blir den som efter motionsårets slut cyklat en motsvarande distans av Sveriges kust (2 400 km).

**Biking Exerciser** blir den som efter motionsårets slut cyklat en motsvarande distans av Vätern Runt (580 km).

**Biking Beginner** blir den som efter motionsårets slut cyklat en motsvarande distans av Vättern Runt (300 km).

När du registrerar aktiviteter som ingår i den individuella tävlingen Biking kommer du automatiskt att samla poäng för ditt fartyg i Sports League.

All motionsrapportering sker i SeaSportal [seatime.se/seasportal](http://seatime.se/seasportal)

# VÅRA TÄVLINGAR OCH REGLER

## Multi

Multi är individuell tävling där det gäller att samla träningstillfällen under året i motionsgrenar som ingår i Multi.

**Multi Master** blir den som efter motionsårets slut uppnått 175 träningstillfällen.

**Multi Exerciser** blir den som efter motionsårets slut uppnått 75 träningstillfällen.

**Multi Beginner** blir den som efter motionsårets slut uppnått 20 träningstillfällen.

När du registrerar aktiviteter som ingår i Multi så kommer du även automatiskt att samla poäng för ditt fartyg i Sports League. Alla träningsgrenar som inte ingår i Running, Biking och Swimming hamnar automatiskt i tävlingen Multi.

All motionsrapportering sker i SeaSportal [seatime.se/seasportal](http://seatime.se/seasportal)

## Running

Running är en individuell tävling där det gäller att samla kilometer under året i motionsgrenar som ingår i Running. Även flest antal träningstillfällen kan komma att premieras så det viktigaste är att du kommer igång, inte att du kommer långt!

**Running Master** blir den som efter motionsårets slut uppnått sträckan Stockholm – Haparanda (1 037 km).

**Running Exerciser** blir den som efter motionsårets slut uppnått sträckan Malmö - Strömstad (457 km).

**Running Beginner** blir den som efter motionsårets slut uppnått sträckan av ett Marathon (42,2 km).

När du registrerar aktiviteter som ingår i Running, kommer du även automatiskt att samla poäng för ditt fartyg i Sports League.

All motionsrapportering sker i SeaSportal [seatime.se/seasportal](http://seatime.se/seasportal)

## Swimming

Swimming är en individuell tävling där det gäller att samla kilometer under året i motionsgrenar som ingår i Swimming. Även flest antal simningstillfällen kan komma att premieras så det viktigaste är att du kommer igång, inte att du kommer långt!

**Swimming Master** blir den som efter motionsårets slut uppnått en distans motsvarande Dover – Calais (40,6 km).

**Swimming Exerciser** blir den som efter motionsårets slut uppnått en distans motsvarande Dover - Cap Gris Nez (31 km).

**Swimming Beginner** blir den som efter motionsårets slut uppnått distansen av Vansbrosimningen (3 km).

När du registrerar aktiviteter som ingår i Swimming kommer du även automatiskt att samla poäng för ditt fartyg i Sports League.

All motionsrapportering sker i SeaSportal [seatime.se/seasportal](http://seatime.se/seasportal)



Ovan är exempel på medaljer du kan erhålla vid en viss träningsnivå inom varje gren. Nytt för i år är att du kan ladda ned dina medaljer som PDF-diplom.

Ytterligare information och regler hittar du såklart på SeaSportal. Anmäl dig och ditt fartyg idag!

# VÅRA TÄVLINGAR OCH REGLER

## Nordiska fotbollsserien

Matcher som spelas av fartygslag i de nordiska hamnarna ingår i Nordiska fotbollsserien. De sex bästa matcherna ingår i serien som spelas från 1 april till 31 oktober.

Kolla in aktuell rankinglista i Nordiska Fotbollsserien på [nordicfootball.org](http://nordicfootball.org)

## Poängräkningssystem

Ett lags jämförelsetal räknas ut i skalan 0-10, vilket gör det enkelt att se lagets standard. 8-10 innebär väldigt hög standard, 5-7 är mellanstandard, 0-4 innebär en lägre standard. Om ett lag är obesekrat hela säsongen får det en full tia som jämförelsetal.

## Regler

- Ett lag bör spela minst 5 matcher för att ha rätt till totalseger i serien.
- Laget får 2 poäng för seger och 1 poäng för oavgjort.
- "Walk over"-matcher räknas inte till serien. Matchresultat efter ordinarie tid är det som registreras.
- Endast 2 segrar mot "Local Team" lag räknas med i serien.
- Lag från samma fartyg får inte spela mot varandra.

## Poängräkning och Ranking

Lagets ranking i serien bestäms av ett jämförelsetal som räknas ut enligt följande: Poängmedeltal (poäng/antal matcher) x antal matcher. I början av serien är jämförelsetalet detsamma som poängen i en "vanlig" serie.

## Exempel:

Lag A samlar poängen 1-2-2-0 i de fyra första matcherna. Jämförelsetalet blir då  $5/4 \times 4 = 5$ .

Då laget spelat fem eller fler matcher används räknesättet poängmedeltal (totalt antal poäng/antal matcher) x 5 för att komma fram till jämförelsetalet.

Laget "belönas" på detta sätt för alla segrar och straffas för förluster och oavgjorda resultat.

Vid jämna poäng avgörs segern enligt följande:

- 1) Antal segrar
- 2) Målskillnad
- 3) Antal gjorda mål

## Rapport

Matchrapport skickas till: Sjömansservice Motion Köpenhamngatan 25, 418 77 Göteborg eller till [motion@sjofartsverket.se](mailto:motion@sjofartsverket.se) Bifoga gärna en bild!

## Protest, tvistemål och skador

Eventuell protest skickas till Sjömansservice Motion senast två dagar efter matchdagen. Protest behandlas av Nordiska idrottskommitténs tekniska utskott som avgör alla tvistemål.

Nordiska idrottskommittén eller Sjömansservice tar inget ansvar för skador som drabbar i seriematch deltagande sjöman.

Vi uppmanar alltid till fair play i alla våra tävlingar!



# VÅRA TÄVLINGAR OCH REGLER

## Svenska och Nordiska tävlingar i friidrott

Friidrottstävlingar för damer och herrar i svenskt och nordiskt sjöfolksmästerskap är individuella. Dessutom inräknas samtliga tävlingsresultat från den svenska fartygstävlingen Sjöpokalen.

### Deltagande

Varje besättningsmedlem som varit på mönstrad minst fyra veckor i ett svenskt fartyg, fartyg med svenskar ombord eller inskriven som elev vid sjöfarts- eller sjömansutbildning får delta, liksom även sjöfolk som har semester eller vederlag.

### Tävlingsgrenar Svenska och Nordiska sjöfolksmästare

- löpning 60 meter
- kula 5 kg (herrar) och 4 kg (damer)
- längdhopp utan ansats
- höjdhopp utan ansats

### Klassindelning

Damer och herrar  
Klass I, 1995 och senare  
Klass II, 1985-1994  
Klass III, 1975-1984  
Klass IV, 1965-1974  
Klass V, 1964 och tidigare

### Tävlingar ombord

Friidrottstävlingar och träning inför Sjöpokalen kan arrangeras ombord efter följande regler:

- Tävlingen ombord skall försiggå i fartygets längdriktning akter ifrån riktat.
- Kula skall stötas från på däckets målad eller kritad kastring som ska ha en inre diameter av 213 cm.

- Längdhopp skall utföras från en på däckets vitmålad eller kritad avstampslinje.
- Ansatsplanka av maximalt 6 cm höjd är också tillåtet att använda.
- Vid höjdhopp skall ribba användas.

### Sjöpokalen

Alla friidrottsdeltagares resultat tillgodoräknas deras fartyg i Sjöpokalen genom ett poängberäkningssystem som baseras på fartygets dubbla normalbesättning. Kontakta ett ombud från Sjömansservice så kan vi organisera friidrott på kajen eller på en av våra Sjömansklubbar.

Platsombuden sköter registreringen där ni tävlar så att ni kan fokusera på att få med så många som möjligt ombord att delta i minst en av de fyra grenarna!

Alla besättningsmedlemmar som tävlar i Sjöpokalen kommer även att få sitt resultat registrerat i Svenska och Nordiska tävlingar i friidrott.

### Deltagande

Varje besättningsmedlem som varit på mönstrad minst fyra veckor i ett svenskt fartyg, fartyg med svenskar ombord eller inskriven som elev vid sjöfarts- eller sjömansutbildning får delta, liksom även sjöfolk som har semester eller vederlag.

Notera att du **endast kan tävla för ett fartyg per år**. Du bör därför välja ditt ordinarie fartyg och inte ett fartyg där du exempelvis bara tagit en extra vikarietur. Är du vid årets slut registrerad på fler än ett fartyg så kommer dina poäng i Sjöpokalen att tillfalla det senaste fartyget.

# VÅRA TÄVLINGAR OCH REGLER

### Tävlingsgrenar

Dessa är samma som i ”Tävlingsgrenar Svenska och Nordiska sjöfolksmästare” på föregående sida.

### Klassindelning

Klassindelningen är densamma som i ”Svenska och Nordiska tävlingar i friidrott” på föregående sida.

### Poängberäkning

Ett fartygs poäng i Sjöpokalen beräknas genom antal deltagare i relation till fartygets dubbla normalbesättning samt deltagarnas individuella resultat i respektive gren i förhållande till deras klassindelning.

Endast deltagarnas bästa resultat under tävlingsperioden medräknas. Vid första deltagandet för tävlingsåret i respektive gren tillgodoräknas varje startande, förutom poäng enligt tabellen, ytterligare 100 bonuspoäng per gren upp till att hela fartygets dubbla besättning har tävlat.

När dubbelt besättningsantal deltagit i Sjöpokalen och ytterligare deltagare tävlar för fartyget (vikarier och nyanställda) så reduceras bonuspoängen för dessa till 5 poäng per gren.

Fartygets poäng kommer alltså att baseras på de bästa resultaten av de antal som uppgör fartygets dubbla normalbesättning samt deras bonuspoäng och de reducerade bonuspoängen för de antalet extra deltagare utövare fartygets dubbla normalbesättning.

### Svenska tävlingen i långlöpning

Svenska sjöfolksmästare i långlöpning koras i följande distanser:

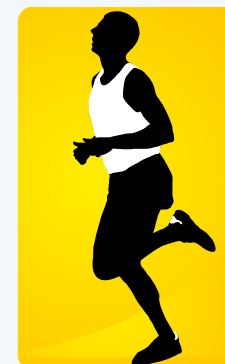
- 5 km
- 10 km
- 15 km
- Halvmarathon
- Marathon

Ordningsföljden i resultatlistan grundar sig på tider uppnådda vid deltagande under motionslopp i land.

Du som deltar i sådana tävlingar skickar själv in uppgifter om din tid och tävlingens namn, så registreras du som deltagare i Svenska sjöfolkstävlingen i långlöpning.

Skicka ditt resultat till:  
[motion@sjofartsverket.se](mailto:motion@sjofartsverket.se)  
Bifoga gärna en bild!

Lycka till med din träning!



**OBS!**  
Den 3 januari 2026 stänger rapporteringen för idrottsåret 2025. Eventuella resultat som inkommer i efterhand räknas inte med.

# SJÖMANSSERVICE

## AKTIVITETSKALENDER 2025

### Mars

- 1 Futsal Open – inomhusfotboll, Rosenhill, Göteborg
- 19 Kulturevent med tema Torsten Billman, Rosenhill, kl. 14-16
- 19 Martha-afton - Johannisborg, Norrköping, kl. 18

### April

- 14 Friidrottsdag - Kalmar
- 25 Vårstäddag - Rosenhill, Göteborg, kl. 10

### Maj

- 19 Seafarers Open - Golf, Mälare GK, Skytteholm, Stockholm\*
- 28 Sjöslaget Väst - Golf, Hulta GK

### September

- 7 Krigsseglardagen i Norrköping, kl. 13, Estoniamonumentet
- 7 Krigsseglardagen i Göteborg, kl. 15-18
- 3 Sjöslaget Ost - Visby GK, Gotland
- 13 24-timmars fotboll - Rosenhill, Göteborg

\*Aktiviteten är planerad men inte helt fastställd. Observera att den kan komma att ändras.

Utöver nämnda arrangemang, kommer vi att erbjuda lokala aktiviteter i olika hamnar. Under perioden april – oktober arrangeras till exempel fotbollsmatcher, inom ramen för Nordiska Fotbollsserien i olika nordiska hamnar.

OBS! Vi uppdaterar vår aktivitetskalender under året.  
Håll utkik på [seatime.se](https://seatime.se) och [facebook.com/sjomansservice](https://facebook.com/sjomansservice)  
så att du inte missar någon aktivitet.