



ÖSA HANDBOK Tävla i Konstsim

UTVECKLING,
GLÄDJE &
GEMENSKAP

Vad händer på en konstsimmstävling?

Vill du vara med och tävla? Här kommer information som kan vara bra att veta, för både aktiva och förälder, innan och under en tävling. Att tävla är frivilligt och sker utifrån den aktivas förutsättningar.

Allmänt

Tävlingar är liksom träningar en viktig ingrediens om man vill utvecklas till en god tävlingskonstsimmare. Man behöver träna på att tävla, för att känna sig bekväm och skaffa sig rutin, så att man kan uppnå de resultat som man önskar. Man får också möjligheten att träffa ny kompisar när man reser till andra klubbar och möter nya konstsimmare. Du utvecklas som människa och skaffar dig erfarenheter för livet.

Inbjudningstävlingar är ett tillfälle att skaffa sig en bra bas för tävling samt få kvalpoäng, vilket man behöver för att kvalificera sig till större tävlingar som USM, JSM och SM.

En inbjudningstävling pågår oftast 1 lördag, med olika grenar fördelade under dagen. Men beroende på arrangör kan tävlingen starta fredag kväll och avslutas under lördagen. Det finns gott om tid för vila och återhämtning mellan grenarna.

Anmälan till tävling

- Det är tränarna som lämnar förslag på vilka tävlingar varje tävlingsgrupp kan delta på, vi utgår ifrån svenska simförbundets tävlingskalender.
- Några veckor innan tävlingen skickas en inbjudan ut via mail från tränarna med information gällande tävlingen. Anmälan sker till sin tränare senast datumet som är angivet i inbjudan. Innan anmälan går tränarna igenom vilka grenar som ska simmas (figurer/solo/par/lag) för de aktiva.
- Ev. efteranmälningar tillåts, men dessa anmälningar är oftast mot dubbel avgift.
- **Efter sista anmälningsdatum är anmälan bindande och den aktive betalar tävlingsavgiften oavsett deltagande eller ej, oberoende av anledning till icke deltagande.**



Startlista, Tävlings-PM och Strykning

- Startlistor meddelas till tränarna via mail eller vid tävlingens lagledarmöte innan tävlingsstart, därefter hjälper tränare med att hålla koll på startnummer.
- Några dagar innan tävlingen skickar tränaren ut ett tävlings-PM via mail, där det framgår viktig information som gäller för tävlingen. Exv när det är tid för samling, packlista etc, samt om ny info har kommit från arrangörerna.
- Vid sjukdom eller annat förhinder **MÅSTE** detta meddelas omgående till ansvarig tränare. Eventuella strykningar meddelas vid tävlingens lagledare möte ca en timme innan tävlingen börjar.

Kost, Logi och Transport

Om tävlingsarrangören mot en kostnad erbjuder lunch framgår det i inbjudan. Den aktiva anmäler till sin tränaren om lunch önskas eller ej. Bokar man inte lunch, eller om lunch inte erbjuds, är det simmaren själv som får ombesörja maten genom att ta med sig en matsäck alternativt köpa mat. **Det är viktigt, oavsett om man har bokat mat eller inte, att den aktiva tar med sig mellanmål att ha mellan loppen såsom frukt, smörgåsar etc.**

Till inbjudningstävlingen tar man sig oftast själv eller samåker med någon annan. Varje aktiv som åker med i annan bil betalar 7kr/mil till chauffören. Till större tävlingar kan det erbjudas transport mot ersättning ifall ÖSA deltar med en stor trupp.

Alla kostnader för mat, logi och transport som den aktive bokar är bindande. Den aktive betalar oavsett deltagande eller ej, oberoende av anledning till icke deltagande.

Deltar simmaren på ett nationellt mästerskap, såsom SM, JSM och USM, står klubben för kostnaden av logi som boende och transport till tävlingen, samt tävlingsavgiften.

Nytt från styrelsen är att den aktiva själva står för måltiderna under mästerskap

På tävlingsdagen har den aktiva med sig mat och frukt.

Godis, energidryck och annat snacks är inte okej och lämnas hemma.



Allmänt om Tävlingen

- Tävlingen är indelad i tekniska och fria delar med figursimning och musiksimning, där varje del består av ett flertal grenar.
- Tekniska figurer för aktiva under åldern 15år, i klasserna 12&under samt Age 13-15.
- Tekniska musikprogram i junior och senior i grenarna Solo, Par och Lag program till musik.
- Fria musikprogram simmas av alla åldersklasser i grenarna Solo, Par och Lag programmen. Akrobatik program gäller endast aktiva över 13 år och äldre.
- Mellan resp gren finns det tid för återhämtning, mat och vila.
- Runt tävlingsbassängen finns många ideellt arbetande funktionärer och domare där alla gör allt för att det ska bli en trevlig tävling, och se till att alla regelverk följs.
- Domarnas uppgift är att bedöma utförande och artistiska uttrycket.
- Tekniska kontrollanternas uppgift är att kontrollera svårigheten genom Coach Card.
- Observera att ett badhus är varmt och att de aktiva lätt blir trötta och får huvudvärk av att vistas länge i simhallen. **Det är därför otroligt viktigt att dricka ofta. De aktiva skall därför alltid ha med sig sin vattenflaska.**
- Önskvärt är att de aktiva bär ÖSAs klubbkläder under tävlingen, finns att beställa på [ÖSA- Webbshop](#).

Insimning

Innan tävlingen startar är det insimning. Det är ett tillfälle för de aktiva att värma upp och lära känna bassängen. Insimningen är en viktig förberedelse inför tävlingen och den skall utnyttjas på bästa sätt. Vid insimmet övar man både figurer och delar av sina musikprogram. Ofta är det många aktiva i bassängen samtidigt, så det är viktigt att de aktiva lyssnar till sin tränare. När man är klar med insimningen byter man om till torra kläder eller tävlingsbaddräkt. Det är också nu efter insim som de sista förberedelserna inför tävlingen görs. Exv fixa håret och smink.



Tävlingens förlopp

- **Figursimning** - Cirka 10-20 minuter innan du skall starta bör du värma upp ordentligt, för att minska risken för att göra illa någon muskel. När det är dags för figursimning så samlas simmare vid resp domarpanel, och följer sedan funktionärernas anvisningar. Efter simmad figur går den simmaren upp ur bassängen och vidare till nästa domarpanel. Beroende på antal deltagare och antal domare kan figurer simmas på en, två eller fyra paneler, dvs platser runt bassängen. När man utfört sin sista/fjärde figur är figurdelen klar och den aktiva kan byta om till torrt, äta och vila i väntan på ev kommande simningar
- **Musiksimning** – Även här är det viktigt att vara uppvärmd inför sin start. Tränaren håller ordning på resp startnummer, och när det är 1-2 simmare före så är det dags för simmaren att förbereda sig vid startpositionen. När det är dags, genomförs ett musikprov för att stämma av ljudnivå och säkerställa att det är rätt musik. Därefter blåser tävlingsledaren i sin visselpipa, och musikprogrammet startar. När det är genomfört, simmar den aktiva till kanten och går upp ur bassängen för att vänta på sina poäng. Poängen delas oftast ut efter nästkommande simmare har simmat, dvs med minst ett programs fördröjning.
- **Efter simning** – När poängen delats ut, är simningen klar. Ofta väntar tränaren på kanten för att ge lite feedback. Därefter kan du bada av, vilket görs i en närliggande avbadningsbassäng. Att bada av innebär att du simmar lugnt i cirka 5-15 minuter för att varva ner. Sedan byter du om till torra kläder och förbereder dig för nästa simning alt hejar på övriga i truppen när de simmar sina program.
- Figursimningen sker under tystnad från publik och anhöriga, men vid musiksimningen hejar vi på varandra i ÖSA!

Tävling för barn under 12 år.

Ösa konstsims följer de riktlinjer som svenska simförbundet angivit ang tävling för barn under 12 års ålder.

Ni kan läsa mer om riktlinjerna här:

<https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/konstsims/tavling/riktlinjer-for-tavlingar-for-barn>

På tävlingar för barn 12 år och yngre, tillämpas ingen diskvalificering eller nollor.

På tävlingar för barn 13 år och äldre tillämpas fullt regelverk.



Regelordlista

Konstsimmet följer reglerna enligt **World Aquatics 2022-2025**

Alla regler finns att hitta här [Konstsims regler](#)

- **Coach Card:** *Manus* på vad som ska göras i musikprogrammet. Här avgörs också svårigheten för programmet genom Hybrider och Akrobatik.
- **Hybrid Difficulty Table:** Finns alla moment med svårigheter som man kan göra i sina hybrider i programmet.
- **Base Mark:** Klarar man inte av alla rörelser i hybriderna eller akrobatik movement går svårigheten av den ner till Base Mark (0,5 poäng)
- **Hybrider:** Figurer, alltså rörelser med benen över vattnet och huvudet under. Ingår i musikprogrammen och beskrivs utifrån Hybrid Difficulty Table.
- **Transition:** Sekvenser med armar eller ryggfigurer som är mellan hybriderna och akrobatiks i programmen.
- **Acrobatic:** Lyft, kast eller parlyft som görs enligt Acrobatic Catalogue i World Aquatics regelbok.
- **Tekniska moment:** Solo, Par och Lag i juniorers och seniorers tekniska musikprogram har fem obligatoriska moment som ska utföras av alla.
- **Figurer:** Halva musikprogramspoängen läggs ihop med poängen från figursimningen. Figurer är en ihop sättning av grundpositioner som skapar ett moment.
- 12&under har 8st figurer tilldelade sin åldersklass. Figurerna är uppdelade i fyra grupper där en grupp är obligatorisk och resterade lottas någon dag innan tävlingsstart.
- Age 13-15 har 12st figurer tilldelade sin åldersklass. Sex grupper med två figurer i varje indelat i A och B där halva tävlingslistan kör A och andra kör B. På tävling kör man 2 figurer och dem lottas några dagar innan tävlingsstart.

Base mark eller Nollor (diskvalificering)

Reglerna i konstsim är för att alla ska kunna tävla på lika villkor. Det finns olika regler för figursimning, fria och tekniska musikprogram, och det tränar vi på under träningarna hemma. Den aktiva kan bli nollad om momentet eller figuren inte görs exakt enligt reglerna, det händer alla aktiva någon gång. Görs moment i hybrider inte enligt *Coach Card* får den aktiva *Base Mark* på den hybriden. Det samma gäller akrobatik moment.

Diskvalificering kan ske om man tar hjälp av poolbotten, inte följer riktlinjerna för rekvisita som smink och baddräkt eller bryter mot regler i World Aquatics manual.

Det är endast tävlingsledaren, som tar beslut om Nollor eller diskvalificering.



Prisutdelning

- På tävlingar med fullt regelverk, för barn 13 år och äldre, har man för det mesta pris till de tre bästa i varje gren och åldersklass. Det framgår i inbjudan när det är prisutdelning, och det är viktigt att du då är ombytt och klar. Till prisutdelningen ska du vara klädd i ÖSAs klubbkläder (finns att beställa på [ÖSA- Webbshop](#)).
- På tävlingar för barn 12 år och yngre, utformas tävlingen så att individens utveckling är i fokus och inte jämförande i resultat och pris. Samtliga deltagare brukar få diplom eller medalj för sitt deltagande. Läs mera på [Tävlingar för barn \(svensksimidrott.se\)](#)
- Kom ihåg, oavsett ålder, att alltid tävla med ditt lag och mot din egen prestation. Försök att simma lite bättre än förra gången och gör ditt bästa tillsammans med dina lagkamrater.

Heja fram dina kamrater - nästa gång hejar kamraterna på dig 😊

Tips till föräldrar

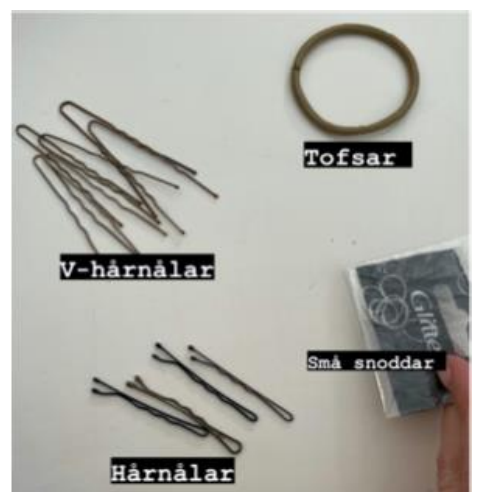
För medföljande föräldrar och anhöriga kan det vara bra att ha med lite tunnare kläder att byta om till då det oftast blir väldigt varmt i simhallarna under tävlingar. Även för de medföljande är det viktigt att tänka på att dricka ordentligt, även om man mest sitter still. Och naturligtvis – Heja på alla i ÖSA i med- och motgång!



Packlista till Konstsimsstävling



- Simväska, att packa utrustningen i.
- Extra väska eller plastpåse att lägga blöta kläder i
- Hänglås, till ev. skåp
- Träningsbaddräkt till insim
- Tävlingsbaddräkt till musikprogram
- Svart baddräkt till Figurer (12 & + Age 13-15)
- Träningsoverall eller överdragskläder
- T-shirt
- Kortbyxa/tights
- Tofflor
- Strumpor/Sockor
- Badhandduk
- Näsklämmor, helst 1 extra i reserv
- Ösa badmössa, helst 1 extra i reserv
- Vit Badmössa till figurer (ej ok vända Ösa ut och in)
- Simglasögon
- Vattenflaska **Viktigt är att inte dela flaskor med andra**
- Matsäck om mat inte är bokad
- Mellanmål att ha då det är viktigt att fylla på med energi och vätska (vatten!) som t.ex. smörgås, banan, russin, smoothies, yoghurt, torkad frukt
- Pengar för ev. skjuts och mat.
- Bok, kortlek eller liknande för att underhålla sig i pauserna.
- Smink
- Utrustning för att göra iordning hår
 - Hårborste/kam
 - Tofsar
 - Mindre snoddar
 - Hårnålar
 - V-hårnålar
 - Hårnät
 - Hårdekoration
 - Gelatin pulver
 - Bunke, Visp, Pensel, Vattenkokare.



Ordlista

Klass C/12 and under – simmare tom 12 år

Klass B/Youth/Age 13-15– simmare i ålder 13-15 år

Junior – simmare i ålder 16-19 år

Senior – simmare i åldern 18 år och äldre

Figursimning – tekniska moment som simmas av aktiva upp till 15 år

Musiksimning – delas in i tekniska och fria program. Tekniska program simmas av juniorer och äldre. Fria program kan simmas i samtliga åldersgrupper

Musikprogram kan simmas som Solo, Par, Lag eller Acrobatic.

Tävlingsledare = Funktionär som startar resp gren, även den person som gör ev videogranskning.

Domare = utbildad domare som gör bedömning enligt konstsimmets regelverk.

Tidtagare - Funktionär som samt tar tid

Chief Recorder – dataansvarig under tävlingen.

Musikmästare – Funktionär som spelar rätt musik till resp program, och håller koll på programmens längd inte under/överstiger regelverket.

Insim = Simning före tävlingsstart för uppvärmning och förberedelser.

Avbad = Simning efter loppet för avslappning och återhämtning.



Utrustning till din träning och tävling finner du på [ÖSA- Webbshop](#)
Näsklämmor och Ösa badmössor köps av tränare vid poolkanten.

Ladda ner [SportAdminAppen](#) och se träningstider, utskick, avgifter och utmärkelser



Följ oss på [Instagram](#) och [Facebook](#)



Kontakter Örebro Simallians

Kansliet
Idrottens Hus
Karlskatan 28
70341 Örebro
019-10 08 02
kansliet@osasim.se
Telefontider: mån-tors 10:00-12:00

Ansvarig Ösa Konstsimm
Agnes Gustavsson
agnes@osasim.se



ÖSAs Konstsimskommitté

Jobbar för Konstsimmets utveckling och tillväxt tillsammans med ÖSAs konstsimmare, föräldrar, tränare och klubbchef.

Simkommittén består av;
Mariann Svensson, ordförande
Jenny Karlsson
Elena Gerasimova
Lisa Malmqvist
Agnes Gustavsson



VÄLKOMMEN !

HÄR PÅGÅR BARNIDROTT
DET ÄR VI VÄLDIGT STOLTA OCH GLADA ÖVER!

VI VILL BE ER TÄNKA PÅ ETT PAR SAKER

BARNIDROTT ÄR LEK OCH GLÄDJE

BARN ÄR INTE SMÅ ELITIDROTTARE

FÖRÄLDRAR HEJAR PÅ ALLA

DOMAREN ÄR MÄNSKLIG

LEDARE ÄR OFTAST IDEELLA



Örebro län

UTVECKLING, GLÄDJE & GEMENSKAP