



Örebro Simallians

Tävlingssimning



Vad händer på en simtävling?

Vill ditt barn börja tävla? Här finns information både för simmare och förälder inför den första simtävlingen.

Anmälan till tävling

ÖSA tar varje år fram en tävlingskalender, den återfinns på [hemsidan](#).

Det är tränarna som lämnar förslag på vilka tävlingar varje tävlingsgrupp kan delta på utifrån gruppens nivå.

Innan tävlingen kommer en inbjudan via mail. Där finns mer information om tävlingen och vad varje start kostar.

Anmälan sker till tränare senast det datumet som är angivet i inbjudan. Efteranmälningar tillåts på vissa tävlingar, men dessa anmälningar sker mot dubbel avgift.

Innan du anmäler ditt barn, gå igenom med tränare vilka grenar, simsätt och distanser, som är aktuella just för ditt barn.

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

Cirka 1-2 veckor innan tävling kommer startlistor ut på [Swimify](#) där det framgår vilka simmare som kommit med på tävlingens olika grenar.

På tävlingar med heatbegränsning brukar startlistan även innehålla 3-5 reserver som får möjlighet att hoppa in om några av de ordinarie simmarna stryker sig.

Några dagar innan tävlingen skickar klubben ut ett tävlings-PM, där det framgår information om tävlingen och vilka tider som gäller.

Vid sjukdom eller annat förhinder meddelar du det omgående till ansvarig tränare. I PM:et anges vem som är ansvarig tränare för tävlingen. Strykningar skall alltid lämnas in, av ansvarig tränaren, en timme innan tävlingen börjar.

Om avbokning inte görs i tid tar tävlingsarrangören ut en extra avgift, detsamma gäller om simmaren inte dyker upp till start och banan går tom.

Kost, Logi och transport

Om tävlingsarrangören mot en kostnad erbjuder lunch, och ev. middag, framgår det i inbjudan. Simmaren anmäler till sin tränare 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.

Till tävlingen tar man sig oftast själv eller samåker med någon annan. Varje aktiv som åker med i annan bil betalar 7kr/mil till chauffören. Ibland finns möjlighet att åka med ÖSA-bussen, också mot en kostnad, och till större tävlingar erbjuds ofta logi och transport.

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

Deltar simmaren på ett nationellt mästerskap, såsom SM, JSM och Ungdoms-SM, står klubben för kostnaden för startavgift, logi och transport.

Tävlingens uppbyggnad

Tävlingen är indelad i ett eller flera pass (förmiddag och eftermiddag) där varje pass består av ett flertal grenar. Varje gren delas in i flera heat.

Innan ett tävlingspass startar publicerar arrangören passets heatlistor på [Swimify](#). Heatlistor brukar också sättas upp i simhallen. **Simmaren behöver ha koll på vilka gren, heat och bana han/hon skall simma på.**

När simmaren är 13 år eller äldre kommer simmarens anmälningstid bestämma heat och bana. Har man den bästa anmälningstiden simmar man i det sista heatet på den mittersta banan. För de barn som är yngre än 13 år brukar det variera hur heaten är upplagda.

Mellan passen är det en paus på mellan en och tre timmar där simmaren har möjlighet att äta och vila.

Runt tävlingsbassängen finns många funktionärer, såsom bandomare, starter, vändningskontrollant, tävlingsledare m.fl. Dessa är utbildade i regelverken för de olika simsätten och arbetar ideellt.

Använder simmaren badmössa används ÖSA-badmössa, den kan köpas av tränare.

Önskar man bära ÖSA:s klubbkläder under tävlingen, finns dessa att beställa på [ÖSA-Webbshop](#).

Simningens tre regelverk

- Instegetävling - fokus ligger på gott sportsligt uppträdande, glädje och gemenskap. Simmaren diskas inte.
- Försättningstävling - simmaren kan diskas vid stora regelöverträdelser såsom fel simsätt eller grov tjuvstart.
- Fullt regelverk - simmare som är 13 år eller äldre simmar med fullt regelverk.

Diskvalificering - Reglerna i simning är för att alla ska kunna tävla på lika villkor. Det finns olika regler för de olika simsätten. Simmaren kan bli diskad om simmaren inte följer reglerna. Det är endast tävlingsledaren, som tar beslut om diskvalificering. På tävlingar för barn 12 år och yngre, s.k. *Instegetävling* och *Försättningstävling*, tillämpas ingen diskvalificering eller ett enklare regelverk där simmaren diskas på vid stora regelöverträdelse. Läs mera på [Tävlingar för barn \(svensksimidrott.se\)](http://Tävlingar%20för%20barn%20(svensksimidrott.se))

På tävlingar för barn 13 år och äldre tillämpas fullt regelverk. Det går att läsa mer om regelverken på [SVENSK SIMIDROTT](http://SVENSK%20SIMIDROTT).

Insim

Ungefär en timme innan tävlingen startar är det insim. Det innebär att simmaren värmer upp i vattnet och får möjlighet att testa starter från startpallarna och känna av vändningar.

Är man nybörjare hjälper tränaren vad och hur länge man skall simma in.

Det finns en bana som brukar benämnas "spurtbana" och är ofta en ytterbana. Den banan är enkelriktad d.v.s. man simmar från startpallen och till andra sidan. Här har simmaren möjlighet att göra några teststarter och finslipa det sista utan att bli störd av andra simmare.

När insimmet är klart byter man om till torra kläder eller tävlingsdräkt/byxor.

Tävlingsstart

Uppvärmning - Cirka 10-20 minuter innan start bör simmaren värma upp ordentligt, för att kunna simma bättre och för att minska risken för att skada sig.

Innan start - När det återstår 1-2 heat innan det är ens tur att starta går simmaren till startbryggan och placerar sig bakom sin startpall. Här tar simmaren av sig överdragskläder och skor. Simmaren sätter även på sig simglasögon och badmössa. Det är viktigt att inte stå stilla utan simmaren bör fortsätta röra på sig innan starten. Här finns möjlighet för simmaren att fokusera sig på sitt lopp. Alla förbereder sig på olika sätt så det är viktigt att respektera de andra simmarna inför start.

Starten - Speakern ropar upp vilka som skall simma och på vilken bana man skall simma på. Detta "upprop", görs oftast under föregående lopp. Simmaren går då till den bana man skall simma på. När simmarna står vid sin bana blåser tävlingsledaren först flera korta signaler, för att simmaren skall göra sig redo. Sedan kommer det en ihållande längre signal och simmaren ställer sig då på startpallen eller hoppar i vattnet och intar startposition vid ryggsim. När alla är startklara säger startern "på era platser" och därefter går startsignalen och loppet börjar. Man måste stå stilla på startpallen efter det att startern har sagt "på era platser". Vid ryggsim kan arrangören erbjuda ryggstartsplattor, de är valfria att använda och inte ett måste om man är osäker på hur de används.

Efter loppet - Först när alla simmarna gått i mål går man ur bassängen. Om det är "hängande start", så hänger man istället kvar vid linan cirka 1 meter ut från målplattan tills att nästa heat startat. När simmaren kommer upp från bassängen, går hen direkt till sin tränare för att få lite feedback. Därefter bör simmaren bada av, vilket görs i en närliggande avbadningsbassäng. Att bada av innebär att en simmar lugnt i cirka 5-15 minuter för att varva ner. Sedan byter simmaren om till torra kläder och förbereder sig för nästa lopp.

Tävlingsavslut

Efter ett lopp pratar barnet med sin tränare och får veta vad som gick bra och vad man kan träna på.

På vissa tävlingar från alla som simmat en deltagarmedalj. Det brukar gälla tävlingar upp till 13 års ålder. På andra tävlingar får de som placerat sig med bäst tid i sin åldersgrupp medalj. Även om det är roligt att få en medalj är det viktigt att ha roligt och se de framgångar som barnet gör i sin simning med bättre teknik eller bättre tider.

Innan man åker från en tävling är det viktigt att informera sin tränare om det eftersom de har koll på vilka som är på plats.

Kom ihåg att ta med er saker som kan bli lite utspridda på tävling och städa upp efter er.

Att tänka på

Badhus är varma och det är tufft att vistas i simhallen under hela tävlingen. Det är därför bra att gå ut och ta luft och det är också otroligt viktigt att simmaren dricker ofta. Simmaren bör ha med sig vattenflaska. Kom även ihåg att fylla på med energi och ha gärna med något att äta efter insim och mellan loppet som till exempel frukt och smörgås.

Ta gärna med en kortlek eller något att sysselsätta sig med mellan loppet, det kan vara mycket väntetid.

Checklista vid tävling

- ✓ Hänglås, till ev. låneskåp
- ✓ Baddräkt/Badbyxa, tänk på att det kan vara skönt att byta om till torra badkläder efter insim eller under dagen.
- ✓ Tävlingsdräkt (på mästerskap krävs särskilda dräkter, men annars fungerar vanlig baddräkt/badbyxor)
- ✓ Träningsoverall eller överdragskläder
- ✓ Regnkläder, parkas eller varmare kläder vid tävling utomhus
- ✓ T-shirt, helst flera
- ✓ Kortbyxa/tights
- ✓ Gymnastiskor
- ✓ Strumpor, helst flera par
- ✓ Badhandduk, helst flera stycken
- ✓ Badmössa, helst 1 extra i reserv
- ✓ Simglasögon helst 1 par extra i reserv
- ✓ Vattenflaska
- ✓ Matsäck om mat inte är bokad via tävlingen
- ✓ Mellanmål att ha mellan loppet då det är viktigt att fylla på med energi och vätska som t.ex. smörgås, banan, russin, smoothies, yoghurt, torkad frukt
- ✓ Pengar för ev. skjuts och mat.
- ✓ Bok, kortlek eller liknande.

Vid utomhustävling är det viktigt att tänka på att vädret kan variera snabbt och med kallt vatten i bassängen och blåst kan varma kläder behövas trots att solen skiner. Vi rekommenderar därför (utöver ovanstående) att simmaren är utrustad med följande:

- ✓ Varmare jacka, till exempel parkas eller längre jacka alternativt fodrad regnjacka
- ✓ Stövlar eller skor som kan stå emot regn
- ✓ Vantar, mössa och sockor
- ✓ Solkräm
- ✓ Keps eller hatt
- ✓ Simglasögon för utomhusbruk om man har, då solen kan vara irriterande särskilt vid ryggsim

Ordlista

- **Avbad** = Simning efter loppet för avslappning och återhämtning.
- **Bandomare** = Funktionär som kontrollerar korrekt simning per simsätt.
- **Fortsättningstävling** = Nästa steg mot fullt regelverk efter instegstävling.
- **Gren** = En distans och ett simsätt för en viss ålder t.ex. 50 m. rygg flickor 10 år och yngre.
- **Heat** = Varje gren är indelad i ett antal heat, d.v.s. så många lopp som sker för en gren och är lite beroende av hur många banor som används för tävlingen.
- **Heatlista** = Där man ser vem som simmar vad, i vilket heat och på vilken bana.
- **Insim** = Simning före tävlingsstart för uppvärmning och förberedelser.
- Instegstävling = Tävling som genomförs utan diskningar, inga regler utom sportsligt uppförande.
- **Lagkapp** = simmas oftast av ett lag som består av 4 tjejer eller killar eller som mixed med 2 tjejer och 2 killar. Antingen simmar alla frisim eller så simmas medley, då har varje simmare ansvar för en sträcka i ordningen ryggsim, bröstsim, fjärlssim och frisim. Det är tränare som bestämmer vilka som ska simma lagkapp och detta görs för det mesta under tävling.
- **Ryggstartsplatta** = Hjälpmedel vid ryggstart för att inte halka vid starten.
- **Tidtagare/Vändningskontrollant** = Funktionär som kontrollerar att vändningen görs korrekt, kontrollerar målgång samt tar tid.
- **Starter** = Funktionär som startar heaten.
- **Swimify** = Plattform, både på webb & app, med startlista, heatlista samt resultat.
- **Tävlingsledare** = Funktionär med en högre utbildning inom simningens regler, samt den enda som kan diskvalificera simmare på tävling.



Kontakter Örebro Simallians

Kansliet

Idrottens Hus

Karlskatan 28

703 41 Örebro

Telefontider: mån-tors 10:00-12:00

019-10 08 02

kansliet@osasim.se