

Hur en konstsimstävling fungerar

En guide för konstsimsföräldrar - JS konstsim

Snart är det dags för ditt barns första tävling! Konstsim är inte den mest välkända sporten, så vi tränare i JS konstsim vill förklara hur en tävling går till för konstsimmare som tävlar instegs- eller fortsättningstävling samt sanktionerad tävling i B-klassen.

Vi hoppas att du som förälder ska känna dig tryggare och kunna stötta ditt barn bättre – och att det blir roligare att titta på när man förstår mer!

Har du frågor? Hör av dig till konstsim@jarfallasim.org eller till ditt barns tränare.

Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	1
Insim	2
En tävling har två delar	2
Tekniska delen – figurer	2
Vad är en figur?	2
Åldersklasser och antal figurer	2
Poäng	2
Klädregler under figurtävlingen	2
Fria delen – musikprogram	3
Vad bedöms i musikprogrammet?	3
Tävlingsgrenar	3
Poäng	3
Klädsel under musikprogrammet	3
Håret under musikprogrammet	4
Så sätter du upp håret	4
Gelatin	4
Så tvättar du bort gelatinet	4
Deltagande på tävlingar och mästerskap	5
Instegs- och Fortsättningstävlingar	5
Sanktionerade tävlingar (för B-klassen, 13-15 år)	5
Bra att ha med sig – checklista	5
Bilder	6

Insim

Innan tävlingen börjar sker ett insim i tävlingsbassängen, samma dag. Det fungerar som en sista uppvärmning där konstsimmarna får känna på bassängen.

Under insimmet ska alla JS konstsimmare bära JS-badmössa ([köps i vår webshop](#)) för att alla ska se enhetliga ut.

En tävling har två delar

En konstsimstävling är uppdelad i två delar:

- **Teknisk del** – figurer
- **Fri del** – musikprogram

Man måste genomföra den tekniska delen för att få tävla i den fria delen – men inte tvärtom. De flesta tävlingar innehåller båda delarna.

Tekniska delen – figurer

Vad är en figur?

Konstsimmare under 16 år tävlar i figurer för att visa sin teknik. En och en simmar man fram till en grupp domare och utför ett kort, förutbestämt rörelsemönster – helt utan musik. Direkt efteråt sätter domarna poäng mellan 0,0 och 10,0. För Instegstävlingar (Nivå 3) visas inga poäng upp men vid fortsättningstävlingar (C-klass) och B-klass visas domarpoängen upp efter genomförd figur.

En tia (10,0) är i praktiken omöjlig att få och förekommer inte på svenska tävlingar. Bedömningen kan kännas hård – förbered gärna ditt barn på det, och uppmuntra honom/henne att lyssna på tränarens feedback istället för att fokusera för mycket på poängen.

Åldersklasser och antal figurer

- **Instegstävling:** 8 st figurer totalt (4 av dessa körs per tävling). [Länk till figurerna.](#)
- **Fortsättningstävling (C-figurer):** 8 figurer totalt – 2 obligatoriska och 6 lottade (2 av dessa körs per tävling). Konstsimmaren tävlar på 4 figurer per tävling. [Länk till figurerna.](#)
- **B-figurer (13–15 år):** 12 figurer totalt, indelade i 6 grupper om 2 figurer. En grupp lottas per tävling. Konstsimmaren tävlar på 2 figurer per tävling. [Länk till figurerna.](#)

Figurerna är desamma över hela världen och bestäms av det internationella förbundet World Aquatics. Var fjärde år byts de ut mot en ny uppsättning figurer. Klubbarna får veta vilken figurgrupp som lottats fram 3 dagar innan tävlingsstart.

Poäng

Efter figurtävlingen räknas poängen från alla figurer ihop, och en svårighetsgrad räknas in. Totalpoängen för figurdelen blir ett tal mellan 0 och 100.

Klädregler under figurtävlingen

Under figurtävlingen ska konstsimmarna vara anonyma – domarna ska inte veta vilken klubb eller vem simmaren är. Därför gäller:

- **Helsvart baddräkt/badbyxor** (liten logga är okej)
- **Vit badmössa** (liten logga är okej, men mössan bärs då ut-och-in)
- **Simglasögon** (valfritt utseende) – obligatoriskt

- **Näsklämma** – obligatoriskt
- **Inte tillåtet:** nagellack, plåster, tejp och smycken

Fria delen – musikprogram

Efter figurerna börjar de fria musikprogrammen. Det finns regler för hur långt programmet får vara och hur länge man får stå på land innan man hoppar i. Tränarna känner till reglerna och tar hänsyn till dem när de skapar koreografin.

Vad bedöms i musikprogrammet?

- **Execution (utförande):** Hur väl rörelserna görs – sträckta ben och armar, stabilitet. I lag och par bedöms även positionsbyten och avstånd mellan konstsimmarna.
- **Artistic Impression (artistiskt uttryck):** Kreativitet, variation och originalitet i koreografin, hur väl programmet tolkar musiken, ansiktsuttryck och känsla samt hur bassängen används.
- **Difficulty (svårighet):** Svårighetsgrad i rörelser, åkningar och benvinklar, samt i eventuella kast och lyft. Gäller endast B-klass.
- **Synkronisering:** Hur synkroniserat laget eller paret rör sig – helst i exakt samma takt. Gäller endast B-klass.

Tävlingsgrenar

- Lag (8 personer)
- Akrobatiskt lag (8-10 personer)
- Par (2 personer)
- Solo (1 person)

JS konstsimm har som policy att alla konstsimmare i en tävlingsgrupp ska få möjlighet att vara med i ett lag – det är troligen det ditt barn kommer att tävla i. Utifrån ålder, erfarenhet och mognad läggs därefter par/solo eventuellt till.

Åldersklasserna är indelade så att 12 år och yngre tävlar i en klass (instegs- och fortsättningstävling) och 13–15 år i en annan (B-klass). Det finns även äldre klasser: junior (15–19 år) och senior (15+ år). Värt att notera är att instegs- och fortsättningstävlingar är öppna för alla åldrar och inte enbart barn 12 år och yngre.

Poäng

Domarna ger poäng mellan 0,0 och 10,0 efter programmet. En svårighetsgrad räknas också in utifrån Coach Card som tränaren skriver och skickar in inför tävlingen. Även synkroniseringsmissar tas hänsyn till. Totalpoängen kan bli över 100, eftersom mer än bara domarnas siffror räknas med.

För konstsimmare som tävlar både figurer och musikprogram räknas figurpoängen ihop med musikpoängen. Figurpoängen står för 50 % av den totala bedömningen. Det lag som får högst totalpoäng vinner.

Klädsel under musikprogrammet

Konstsimmarna bär en tävlingsbaddräkt/badbyxor som tränarna kommit överens om tillsammans – ofta något mer artistiskt som passar temat på programmet. Nivå 3 har dock svarta badkläder vid samtliga tävlingar. Från det att man tävlar Fortsättningstävlingar får man låna tävlingsbadkläder av JS konstsimm.

Konstsimmarna sminkas så att ansiktsuttrycken syns på långt håll. Istället för badmössa används gelatin i håret, för att förstärka "teaterkänslan".

Håret under musikprogrammet

Under musikprogrammet sätts håret upp i en knut, och gelatin används istället för badmössa. Gelatinet bildar en genomskinlig hinna som håller håret på plats. [Här kan du se en YouTube film för hur gelatin görs.](#)

Så sätter du upp håret

Du behöver:

- En hårborste
- En bra hårsnodd
- 2–3 små gummibandshårsnoddar
- Ett paket öppna hårnålar
- Ett paket stängda/platta hårnålar
- Ett hårnät i samma färg som håret

Gör så här:

1. Borsta igenom håret och sätt upp det i en stram, hög hästsvans. Använd platta hårnålar för att sätta upp eventuell lugg.
2. Gör två flätor av hästsvansen och fäst med de små gummibandshårsnoddarna längst ner. (Har ditt barn väldigt tjockt hår – gör tre flätor istället för två.)
3. Snurra den ena flätan runt hästsvansen och fäst med öppna hårnålar. Hellre för många nålar än för få.
4. Snurra den andra flätan åt motsatt håll och fäst på samma sätt.
5. Trä hårnätet över hårknoten. Är nätet stort går det att linda flera varv. Hårnätet är inte helt nödvändigt, men gör att man kan slippa gelatin direkt på knuten.



Gelatin

Du behöver:

- Ett paket gelatinpulver (räcker för att sätta upp håret, men ta med extra – det kan behöva fyllas på under tävlingsdagen)
- En rund bunke
- En pensel med hårda strån
- Något att blanda med, till exempel en gaffel
- En vattenkokare

Tips: *Blir gelatinet trögt under penslandet? Häll i lite kokhett vatten. Blir det gelatin över i bunken? Låt det stelna och släng det i papperskorgen – då slipper du spola ner det i avloppet.*

En hårdekoration sätts oftast fast efter figursimningen, så ta med ett extra paket stängda/platta hårnålar till tävlingen.

Så tvättar du bort gelatinet

1. Ta försiktigt bort hårnålarna som håller hårdekorationen.
2. Ta bort hårnätet.
3. Ta bort hårnålarna i knuten.
4. Ta bort gummibanden i flätorna och red ut håret.
5. Ta bort hårsnodden.

6. Skölj håret i varmt vatten – det löser upp gelatinet.
7. Schamponera som vanligt och skölj med varmt vatten. Upprepa 3–5 gånger tills allt gelatin är borta.
8. Använd balsam eller hårinpackning. Låt verka några minuter och skölj ur. En kam eller borste hjälper till att få bort de sista gelatinresterna.

Deltagande på tävlingar och mästerskap

Instegs- och Fortsättningstävlingar

Sedan 2022 gäller nya regler för barn under 12 år, i linje med FN:s barnkonvention. Det innebär att 12&U-klassen inte kan kvala eller delta i mästerskap. Istället tävlar barn 12 år och yngre på olika tävlingar under året.

Exempel på anpassningar för simmare under 12 år:

- Fokus på individens utveckling, inte jämförande resultat
- Minimerat resande till tävlingar
- Resultatlistor i bokstavsordning, oavsett resultat eller kön
- Mixade klasser utan könsindelning
- Inget seriesystem förrän man fyller 13 år
- [Läs hela regelverket hos Svenska Simförbundet](#)

Sanktionerade tävlingar (för B-klassen, 13-15 år)

Från tävlingsåret man fyller 13 år kan man delta på tävlingar som är kvalificerade till nationella mästerskap. Säsongens sista tävling för 13–15-åringar är USM (Ungdoms-SM).

För att få vara med krävs att man har kvalat enligt Svensk Simidrotts kvalregler. För att kvala ska man uppnå en viss poäng i B-figurer (48 poäng för lag och högre poäng för par/solo). Nästan alla tävlingar utom USM räknas som kvaltävlingar – de kallas ofta inbjudningstävlingar. Järfälla brukar delta i 2–5 sådana tävlingar per år. Utöver det ska man även ha tävlat någon gång med det musikprogram man vill kvala med.

Bra att ha med sig – checklista

- JS badmössa (till insim)
- Helsvart baddräkt/badbyxor + vit badmössa (till figurtävlingen)
- Simglasögon och näsklämma
- Tävlingsbadkläder till musikprogram (gäller C-klass och B-klass)
- Utrustning för uppsättning: hårborste, hårsnodd, gummibandshårsnoddar, öppna och stängda hårnålar, hårnät
- Gelatinpulver, bunke, pensel, vattenkokare
- Sminksaker



Små gummibandshårnoddar



Öppna hårnålar



Stängda/platta hårnålar



Det gelatin de flesta konstsimmare använder



Rund plastbunke



Pensel med hårda strån