



Lathund om tävlingar

Till dig som är ny simmare/förälder i T-grupperna

Vill du vara med och tävla? Här kommer information som kan vara bra att veta innan man sätter igång. Innehåll:

1. Olika slags tävlingar
2. Anmäla sig till en tävling
3. Rutiner under tävlingsdagen
4. En liten ordlista
5. Föräldrar och medföljande

Olika slags tävlingar

En simtävling pågår vanligen 1-2 dagar. En hel tävlingsdag består av 2 pass à ca 3 timmar där man har lunchpaus mellan passen.

- **Interna klubb tävlingar.**
I Österlen Sim ordnar vi *Utmanaren* 1 ggr/termin. Alla deltagare tävlar mot sig själva och sina egna tider. För varje distans (25, 50, 100 m) finns det utsatta stipulationstider i nivåerna brons, silver och guld.
Tävlingen görs ganska lik en riktig tävling för att man ska känna på det. Men vi har inga diskningar, istället berättar funktionärerna vad man eventuellt gjorde för fel, så att man kan rätta till det till nästa tävling.
Läs mer detaljer på www.osterlensim.se/tavlingar/Utmanaren/
- **Inbjudningstävlingar** är den vanligaste formen av tävling. Dessa tävlingar innebär att en arrangerande klubb skickar ut en inbjudan till övriga klubbar. I inbjudan står det vilka grenar som ska simmas och vilka eventuella åldersklasser, antal pristagare m.m. Denna inbjudan brukar dyka upp 2-3 månader innan tävlingen avgörs. I inbjudan står det också vilken form av deltagarbegränsning man använder sig av: heatbegränsning, kvaltider, negativa kvaltider, startgaranti.
- **Simiaden** är en nationell tävling som genomförs i flera distriktsfinaler på olika håll i Skåne i april och med en regionfinal (Skåne-Blekinge) i maj. Till distriktsfinalen kan alla som vill anmälas där de 18 bästa i respektive gren går vidare till regionsfinalen. Åldern är från yngre än 10 år t.o.m. 13 år. Distanserna varierar beroende på ålder från 25 till 400 m.
- **SUM-SIM** (Svenska Ungdomsmästerskapen):
Steget efter Simiaden är SUM-SIM upp till 16/17 år. På sommaren (ute, 50m) är åldersklassen 14 år o yngre samt upp t.o.m. 17 år. På hösten (inne, 25m) är det 13 år o yngre samt upp t.o.m. 16 år.
Detta mästerskap finns i två olika skepnader, ett inomhus på hösten i 25m bassäng och ett utomhus på sommaren i 50m bassäng. På hösten simmas regionsfinaler på 6 platser runt landet (DM) där de 16 bästa tiderna möts i Riksfinalen. Sommaren simmas inga regionsfinaler utan här använder man sig istället av kvaltider uppsatta av Svenska

Simförbundet på samma sätt som SM och JSM.

- **Juniortävlingar** genomförs både i kortbana (hösten) och långbana (sommaren). För att få delta måste man dels vara minst 12 år och max 20 år, dels klara kvalificeringstider. Juniortävlingar på distriktsnivå kallas JDM och på nationell nivå JSM.
- **Ungdoms Grand Prix (UGP)**
- I **Seriesim** tävlar klubbarna mot varandra med simmare till det år de fyller 15 år. Fyra divisioner med fyra omgångar under vintersäsongen sep-april. Vinnaren i resp division kvalar sedan till en högre. Alla som går i mål får poäng och läggs sedan ihop inom klubben.
- Fler sorts tävlingar: **Distanscupen** (långa distanser, 13-18 år), *Allskånskan* mm.

Anmäla sig till en tävling

För att kunna tävla måste man ha en *Tävlingslicens*. Svenska simförbundet använder licensnumret som ett id-nummer som gör att de kan hålla reda på vilka tider varje simmare presterar. Det är tränarna som ansöker om licens åt varje ny simmare i samband med första anmälningen till en tävling. Licensen utfärdas efteråt när arrangerande klubb rapporterar in resultaten – det kan ta både dagar och veckor.

Inför tävlingen skickas en inbjudan ut av tränaren som simmaren använder för att anmäla sig till tävlingen. Tränaren bestämmer i samråd med simmaren vilka grenar man ska delta i på tävlingen. Anmälan har en sista datum då den ska mailas/meddelas till tränaren. Lista på nordens alla utannonserade tävlingar finns på livetiming.se: ”Sök tävling”.

Tävlings-PM

Några dagar innan tävlingen får simmarna ett *tävlings-PM* via mail. Här står tider för tävlingen, platsen, vem som är ansvarig tränare, praktiska tips och formella krav från arrangören med mera.

Rutiner under tävlingsdagen

Samling och transport

Står på PM:et. Oftast tar man sig dit själv eller samåker med någon annan. När simmaren kommer till tävlingen så anmäler man sig till tränaren.

Strykningar

Vid sjukdom eller annat förhinder måste detta meddelas per telefon snarast eller på plats till tränaren. Tränaren lämnar in en strykningslista till tävlingssekreteriatet senast en timme innan tävlingspasset börjar.

Lätt uppvärmning innan insim

Du måste värma upp kroppen lite innan insim. Starta motorn (hjärta, lungor), förbered kroppen på en ansträngning.

Insim

Insimningen brukar starta en timme innan tävlingen startar. Oftast är det bäst att simma in före passet men ibland vid långa tävlingar räcker det med att komma lite senare och simma in i pausen. Stäm av med tränaren.

Insim är inte bara uppvärmning för kroppen utan också lika mycket för huvudet.

Man känner på bassängen, testar också startpallarna, ryggsimstarterna och vändningarna, och kanske simmar man någon snabb 25:a för att få känna lite på vattnet och skaka av sig lite nervositet. Det finns alltid en sprintbana till detta.

Efter att insimmet är färdigt (c:a 10-15 min innan första grenen startar) samlas alla simmare för genomgång av tävlingsinfo. Då ska man helst vara ombytt och klar.

Uppvärmning

innan ditt lopp är en av de viktigaste punkterna. Här förbereder du kroppen på tävlingsloppet genom att höja temperaturen så att muskler och leder blir mjuka. Du ska få upp pulsen ordentligt, bli varm och faktiskt nästan börja svettas lite. Då kan muskler o leder användas bäst både styrkemässigt och rörelsemässigt.

Uppvärmningen är också till för att tala om för kroppen att nu är det snart dags. Får inte kroppen uppvärmningen får den istället en chock när du har hoppat i och du kommer inte in i loppet med en gång och då är det för sent.

Lagom uppvärmning 10-15 minuter, precis innan loppet. Kolla med tränaren när det är dags att värma upp. Efter hand lär man sig hur lång tid före loppet man behöver värma upp.

Tävlingssimningen

Start:

Speakern ropar upp vilka som skall simma och vilken bana man skall simma på (detta kan göras under föregående lopp så lyssna noga på speakern).

Simmaren går då till den bana man skall simma på. När detta är klart blåser först tävlingsledaren en eller flera korta signaler, för att simmaren skall göra sig redo, sedan kommer det en ihållande längre signal, då kliver man upp på startpallen och ställer sig längs bak på pallen. Sedan säger startern "på era platser" – då ställer man sig längs fram på startpallen och därefter går startsignalen.

OBS! Man måste stå helt stilla efter det att startern sagt "på era platser".

Efter loppet:

När du har simmat ditt lopp går du upp när alla gått i mål, så att du inte råkar störa någon som fortfarande simmar. Ibland säger speakern att simmarna ska "hänga kvar på linan". Det betyder att man stannar i bassängen till att nästa start har gått (hängande start). Då hänger man kvar på linan någon meter ut i bassängen för att störa så lite som möjligt.

Utvärdering

Gå direkt efter loppet till din tränare efter loppet för att tillsammans göra en utvärdering och få direkt feedback.

Tänk efter hur det gick, inte bara vilken tid du fick utan även t.ex tekniskt. Gick det som du hade tänkt dig? Funkade start och vändningar? Förberedde du dig på bästa sätt?

Avsimning

efter loppet. Ofta har du flera lopp att simma samma dag och även samma pass. Då är det jätteviktigt att simma av efter varje lopp för att bli av med mjölksyran som kroppen producerat. Oftast finns det en liten bassäng avsatt för detta.

En ordentlig avsimning tar c:a 10 minuter.

Priser

Att vinna ett pris är alltid kul och trevligt att få, men tyvärr kan inte alla få priser. Oftast är det tre som får priser i varje gren. På en del tävlingar kan det finnas heatpris eller andra varianter av priser. Tävla alltid mot dina egna simtider, försök att simma snabbare än förra gången. Heja gärna fram dina kamrater, nästa gång hejar dom andra på dig. Kom ihåg att när du slår ditt personbästa är det som att vinna en guldmedalj.

Får du äran att gå upp på prispallen får du gärna ha på dig klubbtröja/jacka.

Regler och diskvalificering

Reglerna i simning är samma för alla för att alla ska kunna tävla på lika villkor. Simmaren kan bli "diskad" och det händer nog alla simmare någon gång. Det kan vara tjuvstart (om man startar innan signalen ljuder), gör en felaktig vändning eller går i mål på ett felaktigt sätt. Det tränar man på träningarna hemma. Ja, på tävlingar tränar man också: på att tävla!

Mer information om simsättsregler finns att läsa på Simförbundets hemsida

www.svensksimidrott.se

Mat och vätska

Vätska är livsviktigt. I en varm och fuktig simhall torkar du lätt ut. Drick vatten ofta och mycket. Ha för vana att alltid ha en vattenflaska till hands.

Mellanmål: Ta gärna med lite egen fika att ha mellan loppen, till exempel en macka och banan – inte godis och läsk.

Lunch är din stora energidepå under dagen. Ät ordentligt. Om arrangören ordnat lagad mat så kanske det inte är vad du brukar få hemma men det är gott nog. Dålig lunch leder garanterat till dåliga lopp.

Lunchpausen brukar vara runt två timmar, då är det viktigt att man går och äter i lugn och ro och det är viktigt att äta ordentlig mat. Simmarna och tränarna brukar äta gemensamt på lunchen på tävlingarna. Efter lunchen är det likadant som på morgonen – insimning och uppvärmning.

Mediciner:

Har man mediciner, ta med dessa och prata med tränaren så att denna vet vad man till exempel är allergisk mot eller om man har astma.

Kläder (se dokument om Utrustning och packlista)

På inomhustävlingar är det här inget problem att hålla sig varm. Snarare är det så att man har för mycket på sig. Det räcker kanske med shorts och T-shirt. Något du måste ha är ett par ordentliga skor så att fötterna håller sig torra, varma och så att du kan värma upp ordentligt. Viktigt att man byter badkläder efter varje lopp. Aldrig bra att gå omkring med blöta kläder.

En liten ordlista

Tävlingstiden: Då startar tävlingspasset. Man simmar i olika grenar och olika heat. När respektive heat är, anges inte då det inte kan förutses. Tränaren hjälper dig hålla koll på tiden och med växande erfarenhet lär du dig hålla tiden själv.

Gren: En distans och simsätt för en viss ålder som t.ex. 50 m ryggsim för flickor 10 år och yngre.

Heat: Varje gren är indelad i ett antal heat. I heatlistan ser man när man ska simma. Man kollar i vilket heat och bana man simmar på.

Vanligtvis är heaten uppdelade så att de som har snabbast *anmälningstid* simmar i sista heatet och de som har långsammast eller ingen anmälningstid simmar i första heatet.

Heatlista: I heatlistan står vem som simmar i respektive gren/i vilket heat/och på vilken bana. Tränaren får heatlistan en stund innan tävlingspasset börjar. Den finns också uppsatt på en vägg. Oftast går det även att följa via en app eller hemsida (www.livetiming.se). På Livetiming kan du både se startlistor, heatlistor, liverapportering och resultatlistorna.

Föräldrar och medföljare

För föräldrar eller andra anhöriga så kan det vara bra att ta med lite tunnare kläder att byta om till. Det blir oftast väldigt varmt i inomhushallarna under tävlingar så shorts eller t-shirt rekommenderas.

Fråga gärna tränaren vad du kan hjälpa till med. Det kan vara svårt för tränaren att räkna till för alla simmare som samtidigt är i olika faser: insim, uppvärmning, tävlar, eftersnack, avsim och mellanmål.

En tävling behöver många funktionärer. Kolla gärna in hur det går till runt omkring bassängen. Passa på att anmäla dig till en utbildning när det erbjuds – det brukar ta en förmiddag teori + praktisera ett pass vid en tävling. Sen kan du hjälpa ditt barn att tävla och få en bättre förståelse för ditt barns idrottande!

Lycka till allihop på tävlingen!