

Tävla på lika villkor

Utbildning till tävlingsfunktionär

Reviderad mars 2026

SVENSK
SIMIDROTT



Välkomna!

Utbildningen ska förmedla kunskap om

- Förståelse för Svensk Simidrotts Värdegrund
- Vad det innebär att vara tävlingsfunktionär
- Tävlingsbestämmelserna
- Vad som förväntas av dig och ditt uppträdande under en simtävling
- Att erfarenhet är grundläggande för fortsatt utbildning och utveckling som tävlingsfunktionär

Utbildningens upplägg

Teoretisk utbildning Del 1

- ☐ Introduktion
- ☐ Svensk Simidrotts Värdegrund
- ☐ Varför behövs tävlingsfunktionär
- ☐ Simsätt (Frisim och Ryggsim)
- ☐ Simsätt (Bröstsims och Fjarilsim)
- ☐ Lunch

Teoretisk utbildning Del 2

- ☐ Medley, Lagkapp, Loppet
- ☐ Tävlings genomgång/Övrigt
- ☐ Fika
- ☐ Simhallen
- ☐ Parasim och Fortsättningstävling

Efter Teoretisk utbildningen

- ☐ Två praktikpass inom 6 månader
- ☐ Skicka in ansökan om godkännande
- ☐ **Funktionärskort**

Material: Boken (Tävla på lika villkor), Ansökningsblankett, Lathund, Länk till Kapitel 4 (Avsnitt C), Länk till Tävlingskalender



VÄRDEGRUND



Glädje

Gemenskap

Mod

Hållbart

GLÄDJE & GEMENSKAP

Gemenskap &
Glädje

DEMOKRATI & DELAKTIGHET



Inkludering &
Respekt

Utveckling &
Kontinuitet

ALLAS RÄTT ATT VARA MED

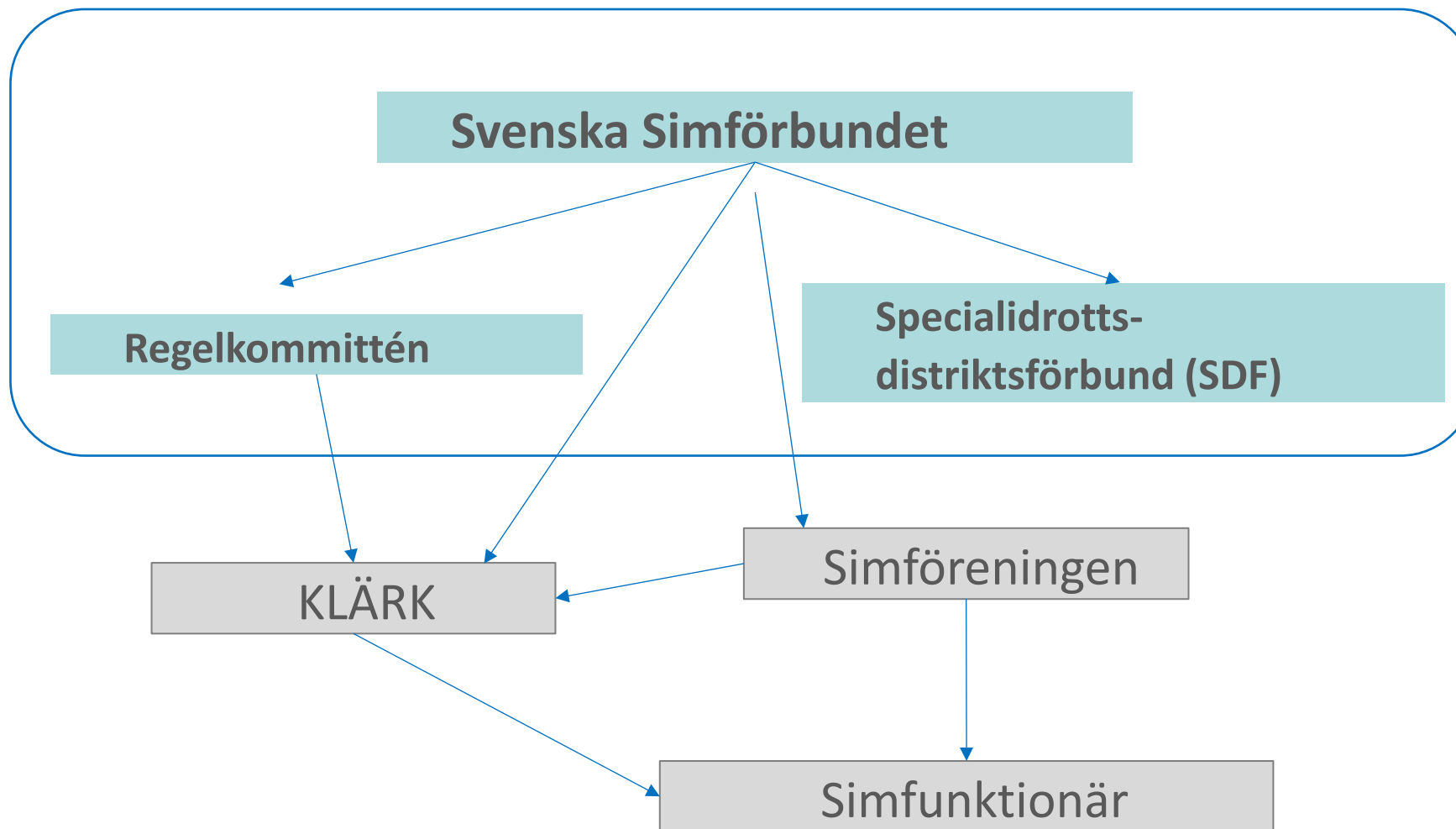
RENT SPEL



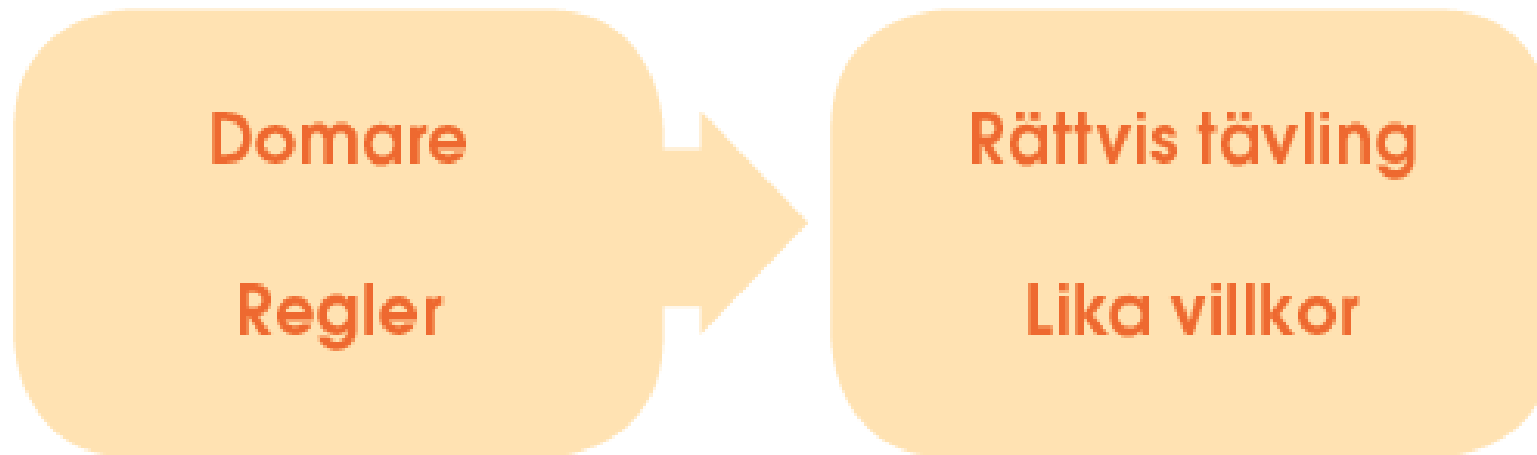
Introduktion

- Namn
- Ankytning till simmning
- Förväntningar från kursen

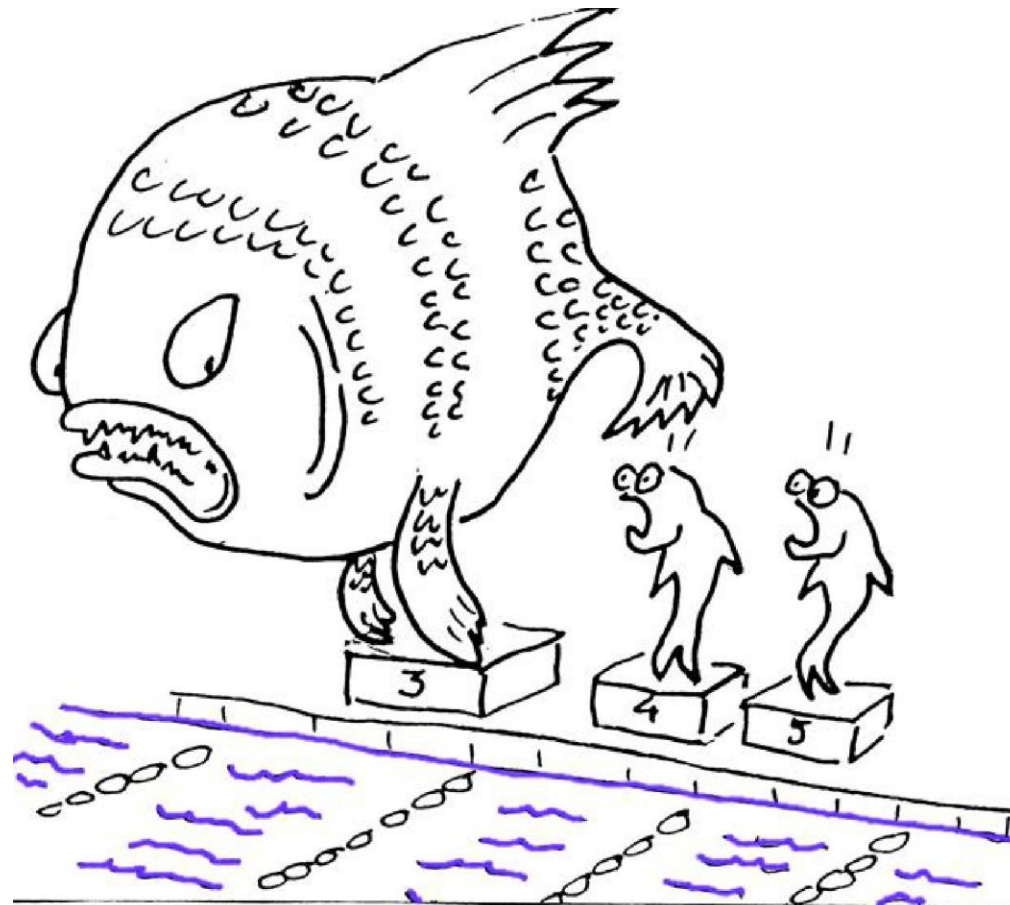
Svensk Simidrotts Organisation



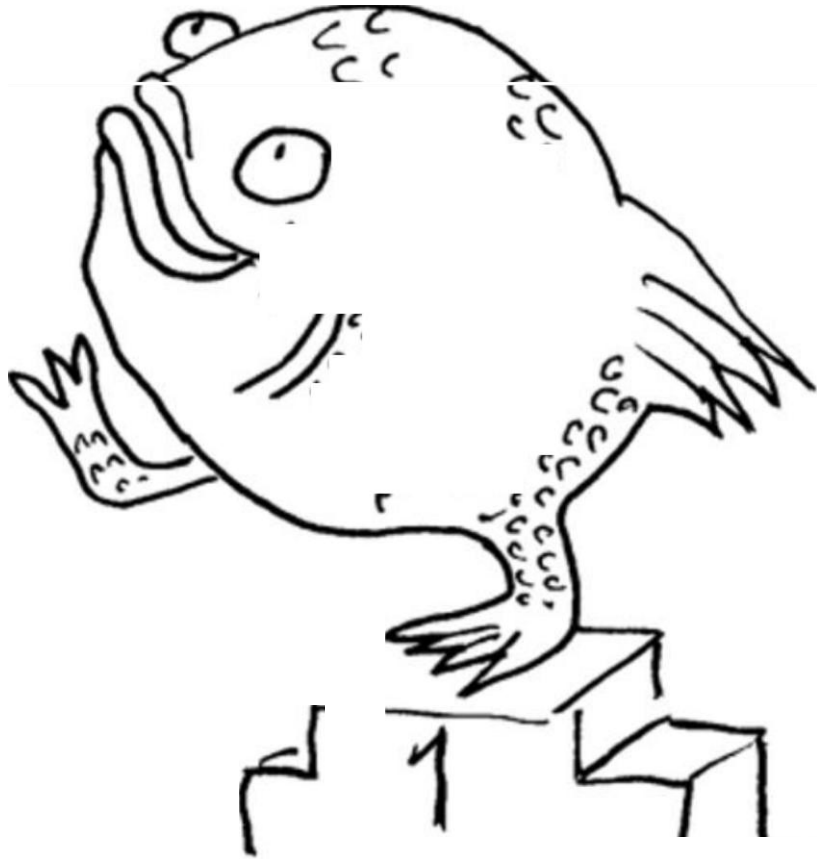
Varför behövs domare och funktionärer?



Samma regler



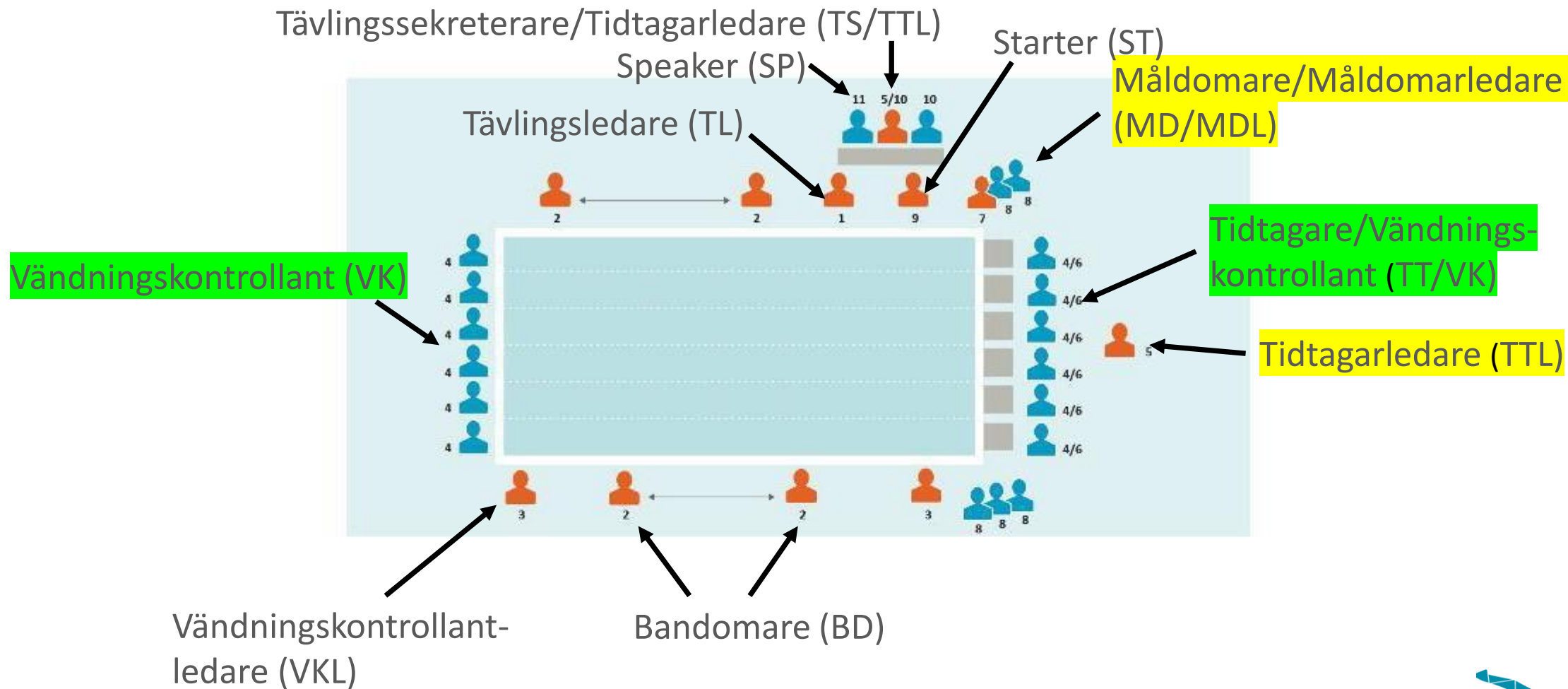
Våga se felen



**"The swimmer shall always have
the benefit of the doubt"**

- vilket innebär "Vid tveksamhet eller osäker iakttagelse/bedömning ska vi döma till simmarens fördel."

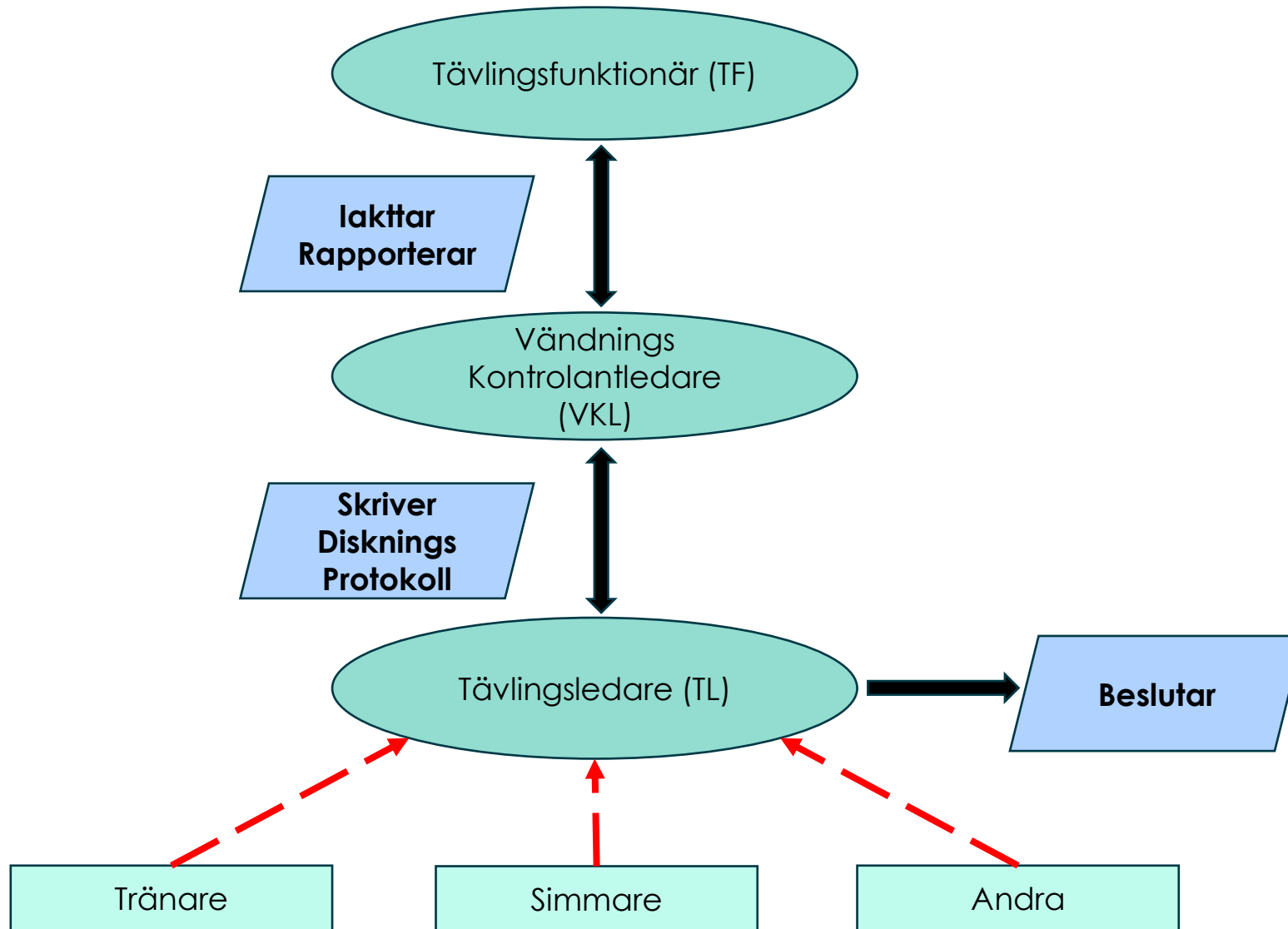
Domare och Funktionärer



☐ Inte en vanlig företeelse på tävlingar

■ Tävlingsfunktionärer

Regelbrott



Tävlingsfunktionärens uppgifter

Startsida

- Start, utsim, simning (före, under och efter) vändning, och målgång
- Tidtagning
- Signal vid 400, 800 och 1500 frisim
- Startordning* och växlingar i lagsim
- Ryggsimsutrustning
- Hinkar med vatten
- Kontrollera simdräckt* och tejpning*

Vändningsida

- Simning före, under och efter vändning, och (målgång**)
- Skyltar vid 400, 800 och 1500 frisim
- Tidtagning

Iaktta
Rapportera

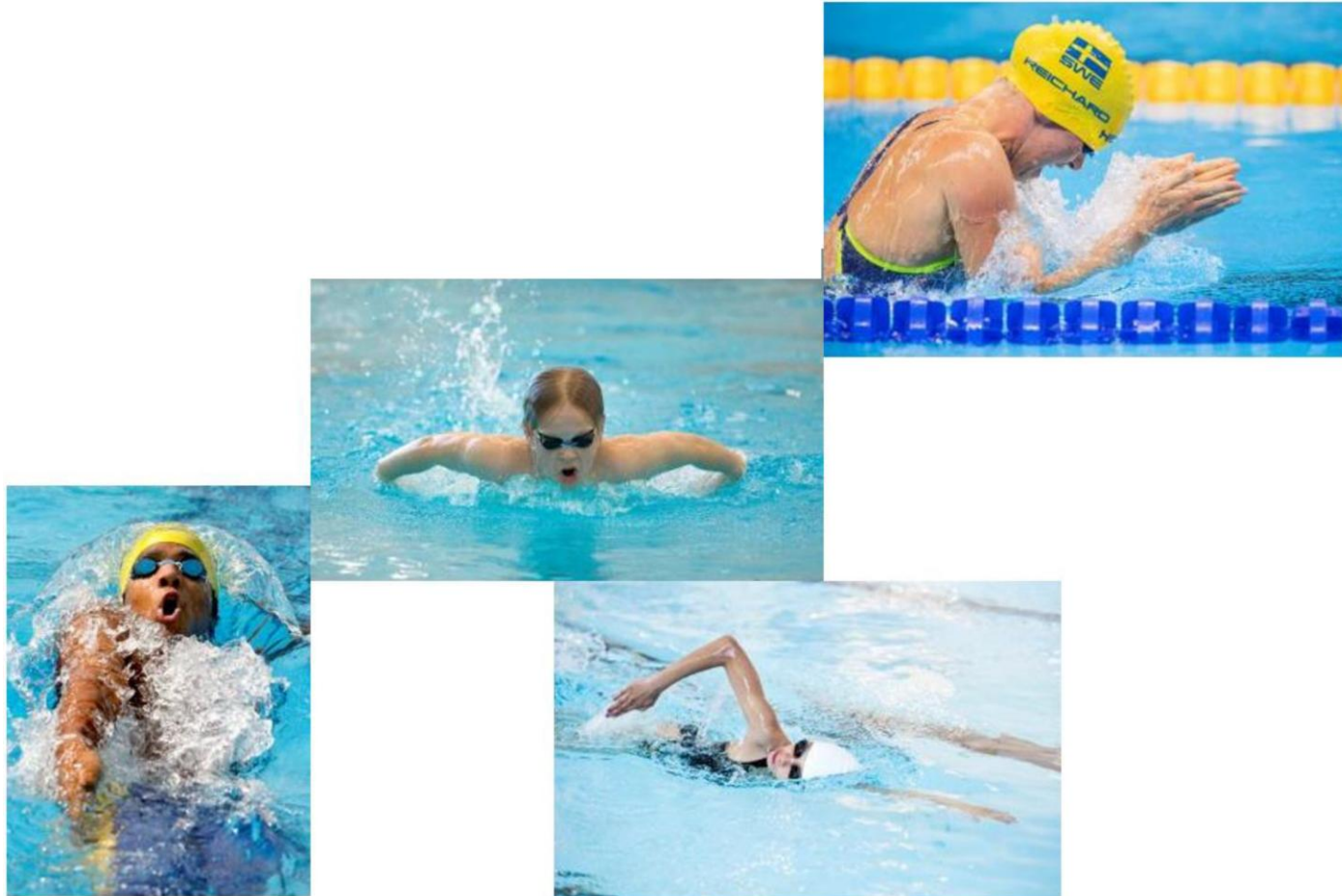
* Enbart om Call Room saknas

** på 50m sträcka på 50 bana

Frågor

1. Vilka uppgifter har funktionärer på startsida?
2. Till vem ska du rapportera eventuella regelbrott om du är vändningskontrollant?
3. En simmare kommer upp på fel bana efter vändning men simmar omedelbart över på rätt bana. Vad säger reglerna?

Simsätten



Frisim

Start

- Från pallen
- Högst 15 m under vattenytan (huvudet)

Simning

- Fritt simsätt
- Bryta vattenytan
- Frisimssträckan i medley är annat simsätt än bröst-, rygg- eller fjärilsim

Frisim

Vändning

- Beröra väggen
- Högst 15 m under vattenytan (huvudet)

Målgång

- Beröra väggen
- När någon del av huvudet passerat 5 m markeringen får simmaren vara under vattenytan

Ryggsim

Start

- I vattnet, ansiktet mot startväggen
- Händerna om starthandtagen
- Högst 15 m under vattenytan (huvudet)

Simning

- Ryggläge, kroppen upp till 90°
- Bryta vattenytan

Ryggsim

Vändning

- Rygg- eller bröstläge
- Ett kontinuerligt en- eller tvåarmstag ihop med volt
- Ej simning i bröstläge
- Beröra väggen
- Ryggläge när simmaren lämnar väggen
- Högst 15 m under vattenytan (huvudet)

Målgång

- Ryggläge
- Beröra väggen
- När huvudet passerat 5m markeringen får simmaren vara under vattenytan

Ryggsimsplattform



Hantering av ryggsimsplattform



Hantering av ryggsimsplattform



Hantering av ryggsimsplattform



Hantering av ryggsimsplattform



Frågor

1. En ryggsimmare, som ska starta i nästa heat, hoppar i vattnet innan alla simmare i pågående heat har gått i mål. Vad säger reglerna?
2. Vad krävs för att en frisimsvändning ska vara korrekt?
3. Är det tillåtet att simma fjärilsim i ett frisimslopp?
4. I ett 50m ryggsimslopp i 25m bassäng, hur många meter totalt kan man simma under vattenytan?

Bröstsimm

Start

- Från pallen, bröstläge
- Ett armtag bakom höftlinjen då simmaren får vara under vattenytan
- En nedåtgående fjärilskick tillåten före första bröstbentaget
- Huvudet ska bryta vattenytan innan händerna vänds inåt i andra armtaget

Bröstsöm

Simning

- Brösläge
- Arm- och benrörelser samtidiga
- Händerna framåt i, under eller över vattenytan
- Händerna tillbaka i eller under vattenytan
- Armbågarna under vattenytan

Bröstsims

Simning forts

- Fötterna vrids utåt, ej alternerande rörelser eller nedåtgående fjärilskickar
- Huvudet ska bryta vattenytan varje simtag
- Varje simtag ska bestå av ett armtag och ett bentag i den ordningen

Bröstsims

Vändning

- Armbågarna får vara över vattenytan sista armtaget före vändning
- Samtidig handisättning, åtskilda händer i, över eller under vattenytan
- Vändning får ske med ett armtag som inte följs av ett bentag (ej komplett simtag)

Bröstsimm

Vändning forts

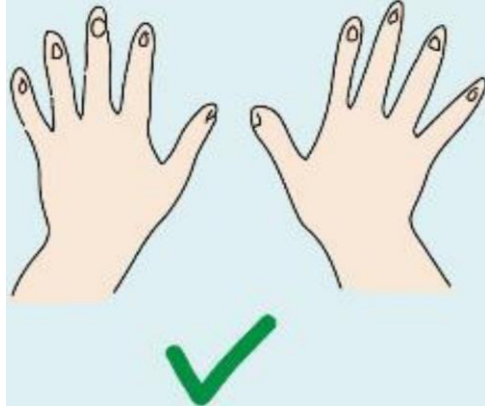
- Simmaren får lämna väggen i ryggläge men måste vara över i bröstläge innan simmaren tar sitt första armtag eller kick
- Ett armtag bakom höftlinjen då simmaren får vara under vattenytan
- En nedåtgående fjärilskick tillåten före första bröstbentaget
- Huvudet ska bryta vattenytan innan händerna vrids inåt i andra armtaget

Bröstsims

Målgång

- Armbågarna får vara över vattenytan sista armtaget före målgång
- Samtidig handisättning, åtskilda händer i, över eller under vattenytan
- Målgång får ske med ett armtag som inte följs av ett bentag (ej komplett simtag)

Åtskilda händer i bröst- och fjärilsim



Fjärilsim

Start

- Från pallen, bröstläge
- En eller flera fjärilskickar och ett armtag för att nå vattenytan
- Högst 15 m under vattenytan (huvudet)

Simning

- Bröstläge, vara i ytläge
- Armrörelser framåt samtidigt över vattenytan
- Armrörelser bakåt samtidigt
- Fjärilskickar samtidigt och i oförändrat inbördes läge

Fjärilsim

Vändning

- Samtidig handisättning, åtskilda händer i, över eller under vattenytan
- Simmaren får lämna väggen i ryggläge men måste vara över i bröstläge innan simmaren tar sin första kick
- En eller flera fjärilskickar och ett armtag för att nå vattenytan
- Högst 15 m under vattenytan (huvudet)

Målgång

- Samtidig handisättning, åtskilda händer i, över eller under vattenytan
- När någon del av huvudet passerat 5 m markeringen får simmaren vara under vattenytan

Frågor

1. Vad krävs för att en bröstsimsvändning ska vara korrekt?
2. Hur många fjärilskickar får en fjärilsimmare göra under vattenytan efter start eller vändning?
3. Efter starten i ett bröstsimslöpp bryter en av simmarna vattenytan efter 15m märkning, vad säger reglerna?

Tävla på lika villkor DEL 2

Utbildning till tävlingsfunktionär

Reviderad mars 2026

SVENSK
SIMIDROTT



Utbildningens upplägg

Teoretisk utbildning Del 1

- ☐ Introduktion
- ☐ Varför behövs tävlingsfunktionär
- ☐ Simsätt (Frisim och Ryggsim)
- ☐ Simsätt (Bröstsims och Fjarilsim)
- ☐ Lunch

Teoretisk utbildning Del 2

- ☐ Medley, Lagkapp, Loppet
- ☐ Tävlings genomgång/Övrigt
- ☐ Fika
- ☐ Simhallen
- ☐ Parasim och Fortsättningstävling

Efter Teoretisk utbildningen

- ☐ Två praktikpass inom 6 månader
- ☐ Skicka in ansökan om godkännande
- ☐ Funktionärskort

Material: Boken (Tävla på lika villkor), Ansökningsblankett, Lathund, Länk till Kapitel 4 (Avsnitt C), Tävlingskalender 2025



Medley – individuell och lag

Start

- Enligt respektive simsätt

Simning

- Enligt respektive simsätt
- Frisim är varje annan stil än ryggsim, bröstsim eller fjärilsim

Medley – individuell och lag

Vändning

- Enligt respektive simsätt
- Frisimsvändning, bröstläge innan benspark och/eller armtag. Även tillåtet efter byte från bröst till frisim
- Växling till nytt simsätt enligt regler för målgång för avslutat simsätt

Målgång

- Beröra väggen

Lagsimning

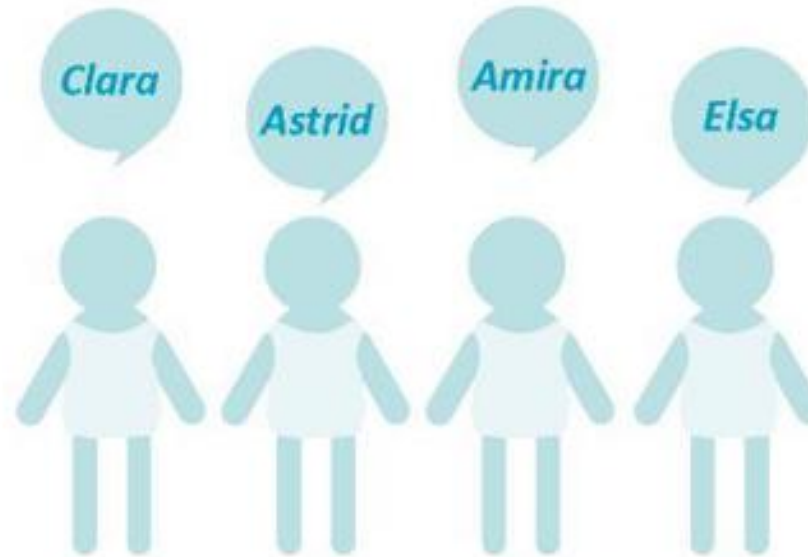
- Nästa simmares fötter får inte lämna pallen förrän föregående simmare gått i mål
- Rörelse på pallen i samband med växling tillåten
- Simmare som lämnar bassängen får inte hindra andra simmare
- Simmare, annan än den som fullföljer sin sträcka, får inte gå i vattnet innan alla deltagande lag gått i mål

Lagsimning forts

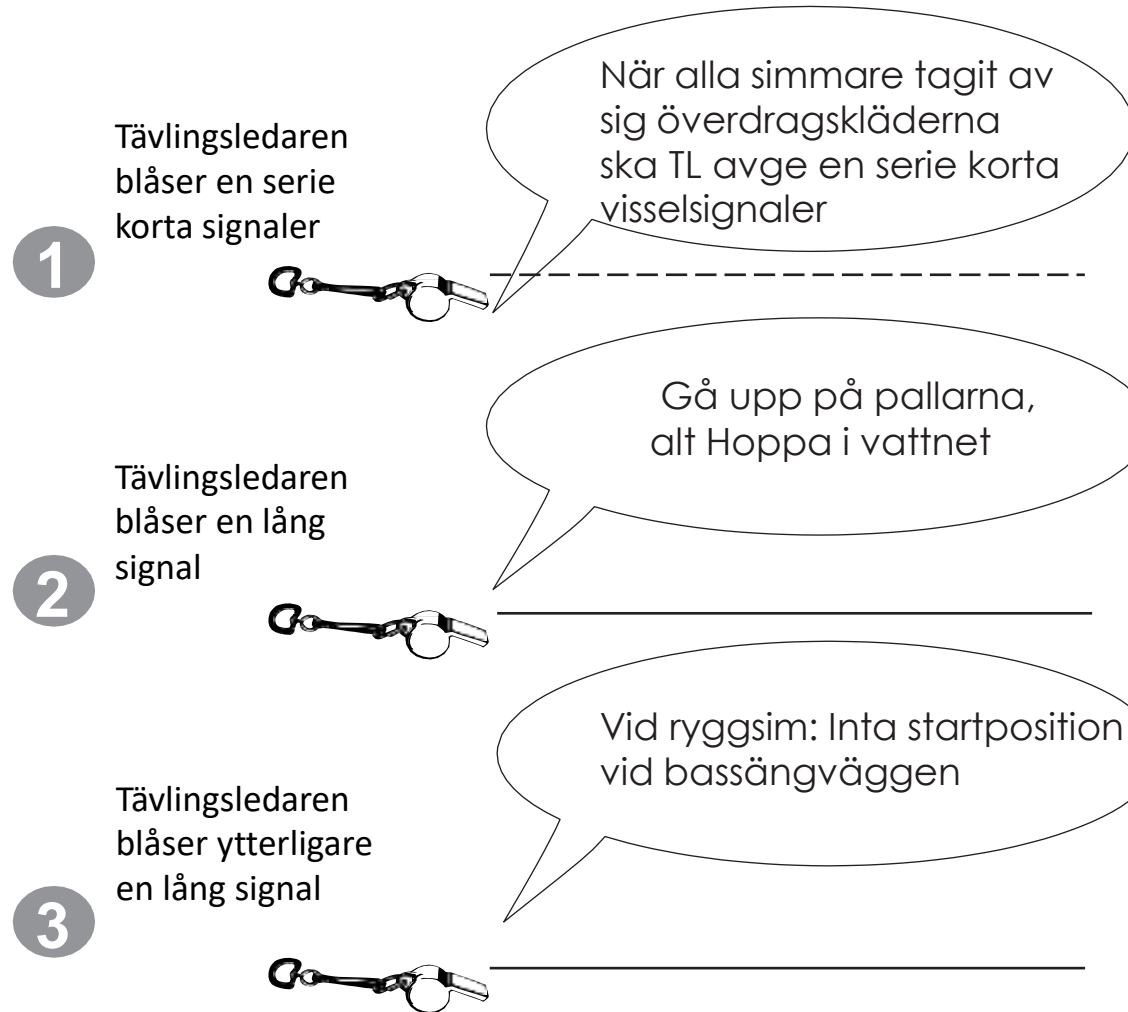
- Mixad lagsimning tillåten, två herrar och två damer (ordning valfri)
- Startordning i lagsimning kontrolleras innan start
- Rekord på startsträckan i lagsimning

Kontroll av simmare innan start

BANA 3
1. Elsa
2. Amira
3. Astrid
4. Clara



Loppet - Starten



Loppet - Felaktig start

UPPTÄCKT *FÖRE* STARTSIGNALEN

- diskvalifikation
- återkalla övriga
- börja om

UPPTÄCKT *EFTER* STARTSIGNALEN

- heatet simmas
- diskvalifikation efteråt

Loppet

- Ej damer och herrar i samma individuella lopp
- Start, simning och målgång på samma bana
 - Möjligt med 2 per bana på 400, 800 och 1500 frisim
- Vändning mot väggen
- Frisim – stå, men inte gå, på botten eller dra sig fram i linan

Loppet forts

- Ej hindra annan simmare
- Inga hjälpmedel (simglasögon, näsklämma OK)
- Teknisk utrustning för insamling av data tillåten.
Ingen farthållningshjälp (pacing)

Hur går en Tävling till?

Innan Tävlingsstart

- ❖ Funktionärsansvarig skickar ut anmällningsformulär/email
- ❖ Funktionärs PM skickas några dagar innan tävling

Under Tävlingen

- ❖ Funktionärs samling med tävlingsledning (oftast 1 timme innan tävlingsstart)
 - Upprop och fördelning av arbetsuppgifter
 - Viktig info för passet samt viktiga regler
 - Ibland separat samling med VKL
- ❖ Inmarch
- ❖ Återsamling efter varje pass

Längdräkningskyltar, 400, 800 och 1500 frisim

- Kortbana: 15, 31 alt. 59
- Långbana: 7, 15 alt.29



Tävlingsdräkter

Generella bestämmelser

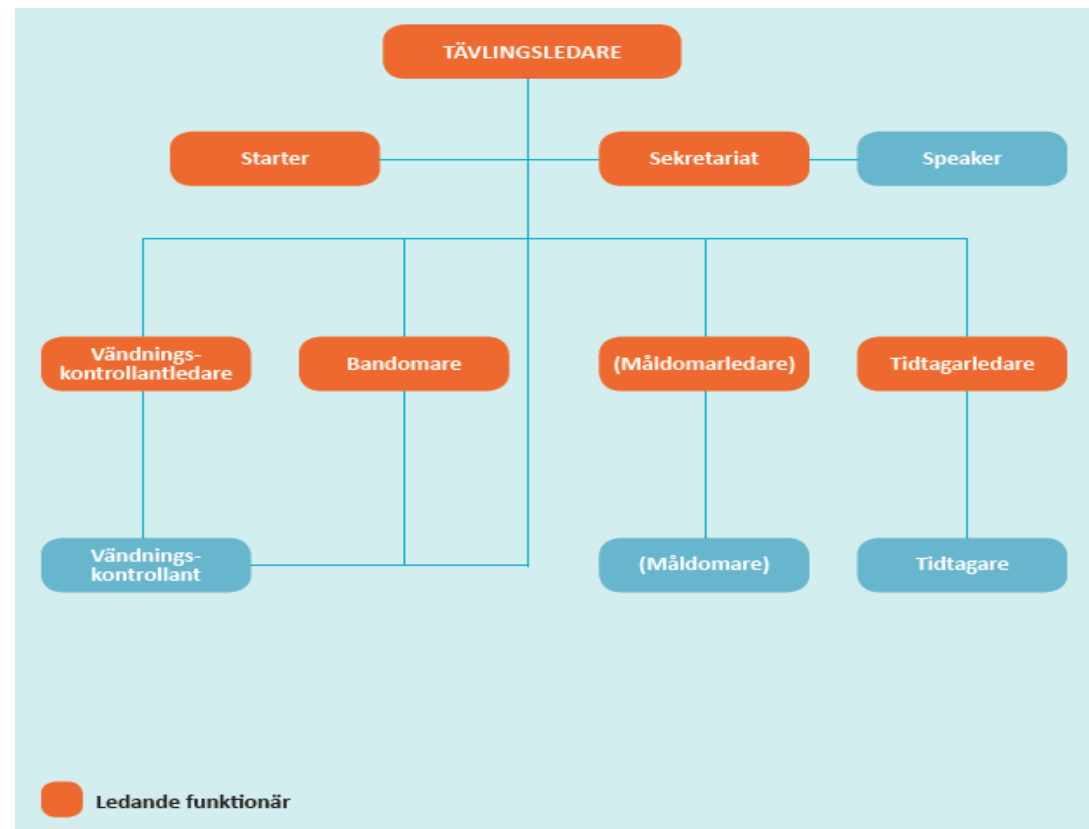
- Textilt material, ej genomskinligt
- En dräkt i en eller två delar
- Ej vara opassande eller väcka anstöt
- Ej blixtlås, knäppning eller andra fastsättningsanordningar
- För rekord krävs FINA-godkänd dräkt

Herrar Ej över navel
Ej över eller nedanför knäna

Damer Ej täcka nacke eller axlar
Ej över eller nedanför knäna



Tävlingsorganisation



Seedning

Mästerskap

Snabbaste anmälningstiderna fördelas på 3 eller 2 heat

Direktfinal

Snabbaste anmälningstiderna i sista heatet

Seedning per heat

Anmälningstider		
1.00,15	6	6
1.00,73	5	4
1.01,12	4	2
1.01,34	3	1
1.02,03	2	3
1.03,17	1	5

Manuell tidtagning

- Startas av tidtagare
- Stoppas av tidtagare
- Fordrar måldomare och måldomarledare



Halvautomatisk tidtagning

- Startas av starter
- Stoppas av tidtagare
- Fordrar måldomare och måldomarledare

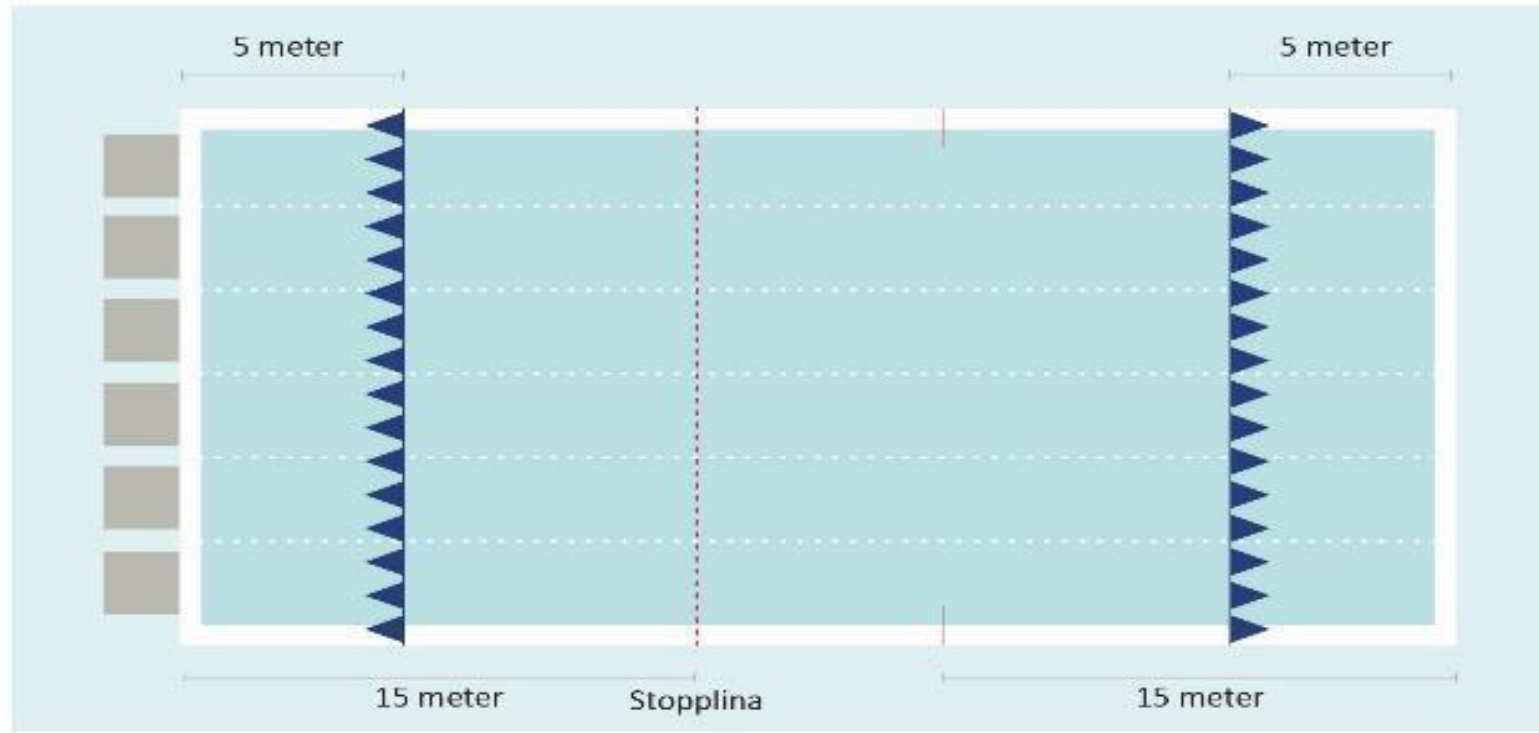


Automatisk tidtagning

- Startas av starter
- Stoppas av simmaren
- Fordrar inte måldomarorganisation



Linor och markeringar



Diskvalifikations Protokoll



Protokoll för diskvalifikation

.....

Gren: _____ Heat: _____ Bana: _____

Orsak

Förtyligande

☐

Felaktig start

☐

Felaktig vändning

☐

Felaktig målgång

☐

Felaktigt simsätt

☐

Överväxling

☐

Övrigt

Uppläst ☐

Noterad ☐

Funktionär _____

Tävlingsledare _____



Protest

Det går att behandla en protest mot t.ex.

- Tillämpning av regelverket
- Funktionärs uppträdande
- Brister i utrustning eller på anläggning

Det går inte att behandla en protest mot

- Domslut grundat på en funktionärs bedömning av vad som skett (Regel 229)

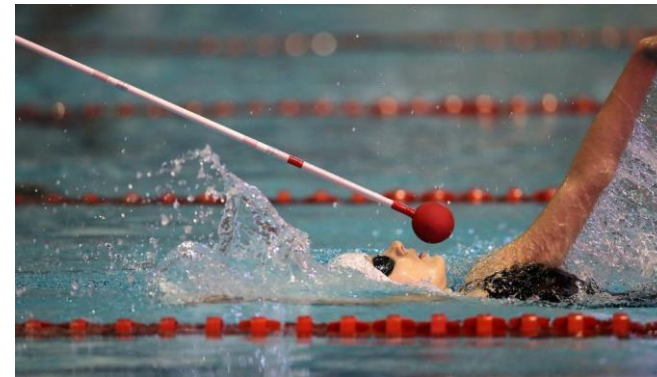
- Protest ska avges skriftligt inom 30 minuter efter avslutad gren
- Protestavgift ska betalas samtidigt med protesten
- Protest ska besvaras snarast möjligt (TL ansvar)

Frågor

1. I vilken ordning simmas simsätten i lagmedley?
2. Hur avslutas de olika simsätten i individuell medley (IM)?
3. Vilka extra uppgifter har en tävlingsfunktionär på start sida respektive vändingssida innan och under ett långlopp (400, 800 & 1500 frisim)?
4. Vad säger reglerna om tävlingsdräckter?

Parasimning kapitel 10

- Är tillägg till simreglerna i kapitel 4
- Innehåller indelning i de olika paraklasserna, simtekniska undantag beroende på simmarens klassificering samt rekordbestämmelser



Parasimning

- Klassificeringssystem
 - Fysiska funktionsnedsättningar, 1-10
 - Synnedsättningar, 11-13
 - Intellectuella funktionsnedsättningar, 14
 - Downs syndrom, 15
- Ingen skillnad i tävlingsfunktionärernas arbete
 - Tumregel: den kroppsdel som saknas eller är obrukbar gör alltid rätt
- Start från pall är valfritt, ryggsimsstart sker alltid från vattnet

Bra funktionär

SSF:s Stadgar och
Tävlingsbestämmelser



Regler

Praktik



Erfarenhet

Personlighet



Omdöme

Vad händer nu?

Två praktikpass vid sanktionerad tävling

Inför praktikpassen, testa gärna

- Knapparna till tidtagningen
- Ryggsimsplattformen
- Längdräkningsskyltarna till långlopp
- Visselpipa/bjälror till långlopp

Efter två genomförda praktikpass

- Skicka in blanketten "Ansökan om godkännande av funktionär i simning"

LYCKA TILL !

SVENSK
SIMIDROTT