



Järfälla Simsällskap bjuder in till: JS Konstsims Knatte Cup 2026

Datum	Söndag 22 mars 2026 kl. 17:30-20:00
Plats	Medley Järfällabadet, Mjölnavägen 1B, 177 41 Järfälla
Deltagande	Tävlingen är öppen för alla åldrar som en <i>Instegstävling</i> och <i>Fortsättningstävling</i> . Du tävlar mot dig själv och din egen utveckling. Regler enligt Svenska Simförbundets tävlingsbestämmelser för Tävlingar för Barn .
Grenar	Instegstävling: Figurer + lag <ul style="list-style-type: none">- Figurer: Ballet Leg Single (101), Somersault Back Tuck (310), Kipnus (316), Prawn (361). Fortsättningstävling: Figurer + lag <ul style="list-style-type: none">- Straight Ballet Leg (106), Barracuda (301) + två lottade (<i>lottas den 16 mars och mejlas</i>)
Tävlingsinfo	Startlistor och övrig info kommer att publiceras i en delad Google Drive mapp, LÄNK .
Anmälan	Anmälan ska göras senast 15 feb 2026 i bifogad anmälningsfil (1 anmälan/klubb). Anmälan mejlas till: konstsims@jarfallasim.org
Coach Cards/musik	Skickas till konstsims@jarfallasim.org senast 8 mars 2026 . Märkning enligt DETTA dokument. Coach Cards på DENNA sida ska användas.
Anmälningsavgift	200 kr/deltagare. Anmälningsavgiften faktureras av Järfälla Simsällskap till deltagande föreningar efter anmälningstidens utgång.
Domare	Varje deltagande klubb ombeds ta med 1 domare per 4 deltagande och gärna så många D2 och uppåt som möjligt för att kunna genomföra musiktävlingen.
Prisutdelning	Prisutdelning sker baserat på deltagande och alla får medalj. Medaljer kommer inte att ha några valörer.
Mat	Det finns ett café i Medley Järfällabadet. Egen mat äts uppe på/utanför balkongen.
Tävlingsprogram	Preliminärt program bifogas. Slutgiltigt program publiceras i Google Drive mappen efter sista anmälningsdagen.
Publik	Publik är välkommen att titta på tävlingen från balkongen.
Övrigt	Se till att läktaren och andra utrymmen lämnas snyggt och rent, tack! Kom ihåg att ta med hänglås!



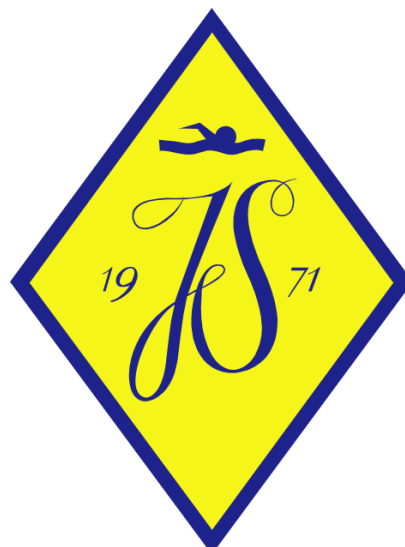
Preliminärt program

Tävlingen sker på djupa delen i stora bassängen på bana 5–9. Insim sker dock endast på bana 7–9. Tävlingen genomförs således under hopptornen och intill multibassängerna (inte på fönstersidan).

17:15-17:45	Domar- och lagledarmöte (i Medleys konferensrum, inne i gymmet)
17:30-18:00	Insim (bana 7–9)
18:00-19:00	Figurtävling 4 figurer (1-2 paneler för insteg, 2 paneler för fortsättning)
	Paus
19:15-20:00	Musiktävling
	Prisutdelning

VÄLKOMMEN TILL JÄRFÄLLABADET!

Järfälla Simsällskap





Instegsfigurer:

Figure – 101 BALLETT LEG SINGLE

DIFFICULTY – 1.6

A Ballet Leg is assumed. The Ballet Leg is lowered.

					Total
NVT=	10.5	11.0	11.0	10.5	43
PV =	2.44	2.56	2.56	2.44	10

Figure – 310 SOMERSAULT BACK TUCK

DIFFICULTY – 1.1

From a **Back Layout Position** the knees, shins and toes are drawn along the surface of the water to assume a **Tuck Position**. With continuous motion the tuck becomes more compact as the body somersaults backward around a lateral axis for one complete revolution. A **Back Layout Position** is resumed.

				Total
NVT=	3.0	5.0	3.0	11
PV =	2.73	4.55	2.73	10

Figure – 316 KIPNUS

DIFFICULTY – 1.4

From a **Back Layout Position** the knees, shins and toes are drawn along the surface of the water to assume a **Tuck Position**. With continuous motion the tuck becomes more compact and a partial Somersault Back Tuck is executed until the shins are perpendicular to the surface of the water. The trunk unrolls as the legs assume a **Bent Knee Vertical Position** midway between the former vertical line through the hips and the former vertical line through the head and the shins. A **Vertical Descent** is executed in a **Bent Knee Vertical Position**.

					Total
NVT=	3.0	2.0	15.0	9.0	29
PV =	1.03	0.69	5.17	3.10	10

Figure – 361 PRAWN

DIFFICULTY – 1.5

From a **Front Layout Position** a **Front Pike Position** is assumed. One leg is lifted in a 180° arc over the surface of the water to a **Split Position**. The legs are joined to assume a **Vertical Position** at ankle level. A **Vertical Descent** is executed.

					Total
NVT=	6.0	20.0	5.0	5.0	36
PV =	1.67	5.56	1.39	1.39	10