

# Instegstävling konstsimm

Detta är första steget i svenskt konstsims tävlingsstege. Innan detta har de aktiva genomfört enklare diplom- och märkestagning på hemmaplan. Detta tävlingsformat kan och bör ske under hela året.

Detta är ingen kvalificeringstävling mot mästerskap.

Utifrån grundramen är arrangerande förening fri att utforma sin tävling själv. Tävlingen kan exempelvis ha med bonuspriser så som roligaste låtval, originellt land och i hopp osv.

## Allmänna regler

- Tävlingslicens i Tempus krävs.
- Tävlingen kan hållas internt, lokalt eller regionalt, ihop med andra tävlingar eller separat. Andra tävlingar kan även innebära tillsammans med andra simidrotter. Stor vikt ligger vid att deltagarna inte ska behöva resa långt för att tävla.
- Inget krav på hel bassäng.
- Öppen för alla åldrar. Du tävlar mot dig själv och din egen utveckling.
- Tävlingsarrangören kommer att kunna använda sig av framtagna mallar för t.ex. inbjudan och diplom från Svenska Simförbundet. Föreningen kan även använda eget material eller medaljer. Mallarna kommer finnas att skriva ut på Svensk Simidrotts hemsida. Mallar är ännu inte framtagna.
- Konstsimmaren får använda sig av valfri simutrustning (t.ex. färg på baddräkt, badmössa, näsklämma) både vid figur- och musiksimning. Med baddräkt menas även badbyxor, legsuit eller liknande. Ingen blir diskvalificerad på grund av felaktig utrustning eller om armband/halsband används. Dock bör tränaren informera aktiva om vikten av att simma utan avtagbara smycken (pga skaderisk).
- Resultatlista i bokstavsordning kommer att anslås i samband med tävling samt skickas till deltagande förening.

## Regler figursimning

- 4 figurer utförs framför en domarpanel. Samtliga deltagare utför samma figurer. Först utförs figur ett av samtliga deltagare därefter figur två och så vidare. Dessa figurer är förbestämda i inbjudan (se förslag nedan). Inga siffror stryks, ingen 0a sätts.  
Utför konstsimmaren fel figur finns möjlighet att utföra figuren en gång till. Därefter sätts en siffra oavsett (t.ex. "hardly recognizable").
- Bedömningsskalan vid poängsättning är 0,25 poäng. I övrigt används samma bedömningsskalor som vid sanktionerade tävlingar.
- Den som dömer skriver ner sina siffror, alternativt har även ett domarblock i knäet, ingen konstsimmare ser siffrorna under tävlingens gång. Siffrorna läses inte upp. Lista på poängen av domarna lämnas till sekretariatet när samtliga simmat klart en figur alternativt när alla figurer är klara.
- Domarna har möjlighet att ha en kortfattad diskussion med varandra vid bedömningen då detta även är ett första steg i domarutveckling.
- Svårighetsgraden tas inte med i beaktande när poängen räknas ut, utan enbart domarsiffrorna. Ingen siffra stryks. Slutpoängen blir summan av samtliga figurer tillsammans. Om en deltagare inte utfört samtliga fyra figurer blir slutpoängen summan av poängen på de utförda figurerna.
- Konstsimmarna får pris utifrån uppnådd slutpoäng i figurer.  
Upp till 35 poäng = "brons", mellan 35 och 55 poäng = "silver", över 55 poäng = "guld".
- Figurförslag (4 av dessa väljs och står med i inbjudan):
  - 101 – Ballet leg single
  - 301 – Barracuda
  - 302 – Blossom
  - 303 – Somersault back pike
  - 310 – Somersault back tuck
  - 316 – Kipnus
  - 323 – Somersault front pike
  - 361 – Prawn

## Regler musikprogram

- Musikprogram får genomföras. Maxtid för samtliga program är 2 min. Det finns ingen nedre tidsgräns. Rekommenderad tid på land är max 10 sek men inget avdrag ges om tiden överskrids.
- Musikprogram är indelade i solo, par, trio och lag. Blandade klasser.  
Blandade klasser innebär: alla åldrar, alla könstillhörigheter.
- En konstsimmare bör inte utföra mer än två program vid tävling.

- Musikprogram behöver innehålla vissa obligatoriska moment som ska beskrivas på enkla coach card. Utöver dessa moment är innehållet fritt. Enda bedömningen är att funktionär sätter markering för varje utfört obligatoriskt moment. Inget avdrag sker om något av de obligatoriska momenten saknas. Som markering kan föreningen använda sig av införskaffade klistermärken. Förhoppningen är att detta ska finnas att beställa från svensk simidrott i framtiden.
- Coach Cards kan lämnas in i förväg eller fyllas i på plats på tävlingen.
- Coach Cards innehåll:  
Fem obligatoriska moment ska ingå samtliga program.  
Par, trio och lag behöver också innehålla minst en akrobatisk rörelse.  
Dessa moment ska deklarerars på ett coach card.  
Momenten utförs i valfri ordning. Tidsangivelser för när de olika delarna utförs behöver inte anges, bara i vilken ordning de utförs.
- Obligatoriska moment:
  1. Trampsekvens (eggbeater) med minst två armrörelser
  2. Barracuda med start från "pikposition under vattnet"
  3. Upptramp
  4. Balettbenssekvens som ska innefatta minst två av följande:  
Segelbåt höger, segelbåt vänster, balettben höger, balettben vänster, kar.
  5. Lodposition.  
Acro. valfri form av akrobatik, gäller par, trio och lag

### Funktionärer: (ca 7st)

- Tävlingen utförs med tre domare (nivå D1 eller erfaren tränare).
- Iputtare\*  
Figurer: en till två personer som ser till att rätt person infinner sig framför domarpanelen.  
Musik: en person som ser till att rätt person/personer är redo inför varje musikprogram.
- Sekretariat: två personer som matar in domarsiffror i poängprogram på dator eller manuellt sammanställer resultat.\*
- Musikansvarig: en person som startar och stoppar musiken. Återkopplar till tävlingsledare om musiken är för kort eller för lång, men inga avdrag ges.\*
- Kontrollant vid musiksimning som bockar av att de obligatoriska momenten i coachcardet finns med.\*
- Tävlingsledare: lite mer erfaren tränare/domare, upp till arrangören.  
Uppgift att hålla samman tävlingen. Se till så alla funktionärer vet vad deras uppgift är.

- För framtagning av startlistor går det att använda tävlingsdataprogrammet.  
Det går även bra att hantera startlistor och uträkningar manuellt.
- Det ska finnas gott om tid innan tävlingen för domar/funktionärsmöte för att gå igenom tävlingen så att alla känner sig trygga med sina uppgifter.

\* Dessa delar kräver ingen utbildning inför tävlingen utan går igenom på plats innan tävlingsstart.