



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Simklubben Neptun inbjuder till:

### Lilla Neptun Artswim 8 februari 2026

- Tävlingsdatum:** Söndagen den 8 februari 2026
- Tävlingsplats:** Forsgrenska badet, Medborgarplatsen, Stockholm
- Tävlingsledning:** Julio Martinez och Mats-Jörgen Hansson  
**Tävlingskoordinator:** Maria Brogren SK Neptun, [synchro.anmalan@gmail.com](mailto:synchro.anmalan@gmail.com)
- Tävlingsinfo:** Startlistor, resultat och övrig information finns via Google Drive, [LÄNK](#).
- Omfattning:** Insteg och Fortsättningstävling

Tävlingen är öppen för alla åldrar som en Instegstävling och Fortsättningstävling. Du tävlar mot dig själv och din egen [Fortsättningstävling | SVENSK SIMIDROTT](#)

Tävlingen omfattar figurer och musikprogram.

#### Instegstävling

**Figurer:**

- 101 – Ballet leg
- 301 – Barracuda
- 316 – Kipnus
- 323 Somersault front pike

Info om Instegsfigurer finner ni här: [Instegsfigurer](#)

#### Fortsättningstävling

**Figurer:**

- 106 – Straight Ballet leg
  - 301 – Barracuda
- 2 figurer lottas 5 februari. Figurerna är de som beskrivs i WAQ\*\* Appendix 1, 12-under-figures.

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

Figurer som lottas 5 februari informeras kontaktpersoner i resp deltagande klubb via mail.

- Regler:** Enligt Svenska Simförbundets tävlingsbestämmelser för Instegetävling. [Instegetävling | SVENSK SIMIDROTT](#) samt för Fortsättningstävling [Fortsättningstävling | SVENSK SIMIDROTT](#)
- Anmälan:** Anmälan senast 11 januari genom mail till [synchro.anmalan@gmail.se](mailto:synchro.anmalan@gmail.se). En anmälan per klubb.
- Vi ber samtliga klubbar som planerar att delta att skicka ett mail med uppskattat antal deltagare så snart som möjligt, det underlättar planeringen.
- Anmälningavgift:** 200 kr/tävlande. Anmälningavgiften faktureras av SK Neptun 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.
- Musik:** Musikfiler ska vara av god kvalitet och i enlighet med AQUA regler. Filerna ska också vara tydligt märkta enligt exempel nedan. Vänligen ta bort tysta partier i filerna.  
Exempel:  
Discipline\_free/tech\_1315/Junior\_federation/club\_Swimmers) or team  
Example 1: solo\_free\_junior\_Neptun\_Karin  
Example 2: team\_tech\_junior\_Neptun\_2
- Musikfiler laddas upp på denna [Drive](#) senast 25 januari 2026. Samtliga deltagande klubbar kommer att ha en egen mapp för musikfiler.
- Coach Cards** Coach Cards (excel-format) skickas in senast 25 januari 2026 med aktuell CC-mall. Säkerställ att det är senast uppdaterade CC som används samt att det är korrekt ifyllt. Senaste CC-mallar finnes här [LÄNK](#) och laddas upp här

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**



## SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO

[Drive](#). Samtliga deltagande klubbar kommer att ha en egen mapp för coach cards.

- Märkning:** Det är viktigt att musikfiler och Coach Cards märks korrekt. Märkning sker enligt [DESSA](#) instruktioner.
- Mat:** Det finns ett enklare café där man kan köpa fika. Mat medtages och äts uppe på balkongen (inte nere vid poolen).  
Neptun bjuder domare och funktionärer på fika samt ordnar med lunch till självkostnadspris. Fyll i lista med lunchbeställning i anmälningsfilen.
- Viktigt** Lagledare ansvarar för att området föreningen vistas på under tävlingen hålls rent och lämnas städat. Det finns begränsat med parkering i närområdet så kommunala färdmedel rekommenderas. Närmaste t-bana är Medborgarplatsen, närmaste pendeltågsstation är Södra Station.
- Tävlingsprogram:** Preliminärt program bifogas. Slutgiltigt program meddelas i via mail efter sista anmälningsdagen.
- Prisutdelning** Prisutdelning sker baserat på deltagande och alla får medalj. Medaljer kommer inte att ha några valörer.
- Upplysningar:** Maria Brogren, [synchro.anmalan@gmail.com](mailto:synchro.anmalan@gmail.com)

**VÄLKOMNA!**

**Med vänliga hälsningar,**

**Simklubben Neptun**

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)



## **SIMNING • SIMHOPP • KONSTSIM • VATTENPOLO**

### **Preliminärt program söndag 8/2-2026 (fastställt program meddelas efter anmälningstidens slut)**

10:00 Insläpp

10:00-11:30 Uppvärmning (utan musik)

10:30-11:30 Domarmöte och domarförberedelser

11:30 Gemensam samling vid poolen

11:45-12:30 Figurtävling Insteg

12:30-13:15 Figurtävling Fortsättning

13:15-14:00 Lunch samt möjlighet till uppvärmning

14:00-14:30 Insteg musikprogram

14:30-15:15 Fortsättning musikprogram

15:45 Prisutdelning och avslutning

Avslutning och städning - Alla

**SIMKLUBBEN NEPTUN PASSION • KAMRATSKAP • KVALITET • UTVECKLING**

Götgatan 107, 116 62 Stockholm | [hej@skneptun.se](mailto:hej@skneptun.se) | Org.nr 802002-4348 | [www.skneptun.se](http://www.skneptun.se)