2026-02-06

Regler för musikprogrammen vid instegs- och fortsättningstävling i konstsim

Allmänt

- Musikprogram kan vara solo, par/trio eller lag. Lag kan bestå av 4 – 8 aktiva.
- Musikprogrammen ska innehålla obligatoriska moment. Se tabell nedan. Momenten kan göras i valfri ordning och skrivs i Coach Cards (mall för respektive tävling finns här). Hur du fyller i ett Coach Card står beskrivet i mallen. Vissa förtydliganden står i detta dokument.

Instegstävling

- **Musiktid Instegstävling**:
  Ett program får vara max 2 min långt. Ingen nedre tidsgräns finns.
  Inga avdrag på musiktid görs.
- **Följande moment ska ingå**

Instegs koder
1. Trampsekvens med minst två armrörelser
2. Barracuda
3. Upptramp
4. Balettbenssekvens med minst två olika benrörelser.
5. Lodposition
6. Akrobatisk rörelse (ej solo)

- utöver de obligatoriska momenten är det fritt att göra fler moment. Dessa ska inte anges i programmets Coach card.
- Akrobatik som är tillåten är följande:
  - I par eller trio – L=lyft.
  - I lag – A=airborn, B=balance, P=platform, C är inte tillåten att deklarera.

Vi vill trycka på att alltid tänka på aktivas säkerhet när det kommer till vilka lyft som utförs.

Huvudsponsor Svensk Simidrott
Pahlén Premium pool equipment

c/o Bauhaus Sickla
Sickla Allé 2–4, 131 65 Nacka
www.svensksimidrott.se

Fortsättningstävling

- **Musiktid Fortsättningstävling**:
  Tid för ingång innan musikstart är max 30s.
  Tid på land efter musikstart är max 10s.
  - **Solo**: 02:00 min ± 5s
  - **Par/trio**: 02:30 min ± 5s
  - **Lag**: 03:00 min ± 5s
- Avdrag görs om tidsgränser inte hålls (-8 poäng)
- Om ett program tvingas byta gren på grund av strykningar görs avdraget baserat på grenen programmet skulle tävlat i. Exempel: består ett lag av 4 deltagare där 1 deltagare blir sjuk kan programmet ställa upp som trio istället, med samma koreografi och längd på programmet som planerat (lag). Avdrag görs då om tidsgränsen för lag inte hålls. Samma gäller för par till solo.
- **Obligatoriska moment:**
  programmen ska innehålla 4 hybrider. Varje kod får endast deklareras en gång. Detta innebär att en av hybriderna ska innefatta två koder. Även om hybriderna innefattar fler koder ska dessa inte deklareras i Coach Card.
- Utöver dessa 4 hybrider ska par, trio och lag innehålla en sammankopplad händelse och akrobatik.
  Vi vill trycka på att alltid tänka på aktivas säkerhet när det kommer till vilka lyft som utförs.
  - Det ska deklareras en akrobatik även om det är okej att utföra upp till 3 st.
  - Akrobatisk som är tillåten är följande:
    I lag – A=airborn, B=balance, P=platform
    C är inte tillåten att deklarera.
    I par eller trio – Acrobatic Pair
- Momenten är hämtade från *AQUA Appendix 6*
- Om förbindelsen (CB) inte ingår i en hybrid ska den anges sist i hybriden som kommer före aktuella förbindelse.
- Avdrag om obligatoriska moment saknas. (-8 poäng).

Deklarerad kod (total DD = 1.8 – 2.8)
1. T3a-d (DD = 0.65) **2. SB (DD = 0.15)** **3. RB (DD = 0.10)** **4. A1a-d (DD = 0.10)** **5. F1a (DD = 0.10)** **6. CB+ (DD = 0.20)** **(förbindelse över vattnet eller i en hybrid)** **7. 1–3 akrobatiska rörelser, ange vilket det är av ovanstående(DD = 0.5/akro)** **(inga följdkoder ska anges)**

Kod	Förklaring
T3a	Thrust and vertical descent Uppskjut med lodrätt sjunk
T3b	Thrust with one leg followed by Spin 360° Uppskjut med ett ben följt av Spinn 360°
T3c	Thrust with one leg followed by Twirl 180° and descent Uppskjut med ett ben följt av Virvel 180° och sjunk
T3d	Thrust with flexibility followed by chrashing Uppskjut med flexibilitet följt av krasch/fall
SB	Spin 180° (one or two legs) Spinn 180° (ett eller två ben)
RB	Swirl 180°/Turn 180° non-sustained or up-down Snurr eller vridning 180° nära vattenytan
A1a	Lift to any single leg position from front Pike Lyft valfritt ben från Pik till valfri position med ett ben upp.
A1b	Single leg descent Sjunk i position med ett ben
A1c	Lift to VP from inverted Tuck, Table Top or a variant Lyft till Lod från kip, bord eller liknande
A1d	Join to VP from Fishtail, Bent Knee VP or Split Joina till Lod från Fiskstjärt, Böjt ben lodposition eller Spagat
F1a	Rapid Split from any position Snabb Spagat från valfri annan position
CB	-All swimmers connected in any position at the surface or any position out of VP ”cone” area (facing any direction) -Samtliga simmare sammankopplade i en position i vattenytan eller annan position utanför ”konen” (valfri riktning)