



Tävlingsinformation

"DEN GRÖNA LINJEN"

Innehåll

Vad händer innan tävling?.....	3
På tävlingsdagen.....	4
Olika typer av tävling.....	5
Finns det perfekta simloppet?.....	6
50 enkla sätt att simma snabbare på tävling.....	7
Hur man kvalificerar man sig till Nationella Mästerskap.....	8
Vad är talang?.....	9
Varbergs Sims Tävlingssimmare/Tävlingsgrupper.....	10
Kostnader & avgifter.....	11
Glosor.....	12

Vad händer innan tävling?

Att tävla tycker vi som förening är en rolig aktivitet. Man tävlar mot sig själv och även mot andra, men viktigast av allt är att ha kul!!

Man får vänner för livet i föreningen och utanför i andra klubbar.

Att man får möjlighet att tävla är oftast en dialog mellan tränaren och simmaren. Tränaren ser när man som simmare är mogen att anmäla sig på sin första tävling och i samråd kommer de fram till när detta kan ske.

Innan tävlingarna lägger tränarna in vad de kallar en toppning, detta för att man skall vara pigg i kroppen då man skall tävla för att kunna prestera och göra sitt bästa. Hur själva toppning går till beror på var man befinner sig i sitt träningsplaneringen för terminen.

Simmaren kommer att få en inbjudan/Kallelse mejlad till sig. Där står det vem som anordnar tävlingen, när i tid och vilka grenar man kan simma. Om man är osäker kan man prata med sin tränare om vad som denna anser vore bra att simma. Tävlingar är oftast uppdelat 2 pass per dag. Oftast är en tävling en till två dagar.

I kallelsen tackar man antingen ja eller nej till tävlingen. Här finner man även information om tävlingen. Under "kommentarer" skriver man vilka grenar man vill simma. Tränaren ser sedan svaren och grenarna man anmält sig i sin ledarapp.

Efter sista anmälningssdag sammanställer tränaren klubbens anmälningar och skickar dessa till tävlingsarrangören. I och med detta går det inte att få tillbaka anmälningssavgiften. Efter ca två veckor kommer en startlista i vilken det går att se den startordning som gäller och vilka som kommit med. Arrangörer stryker deltagare vid för stort intresse och prioriterar normalt de med bäst tid (lägst tid), ingen avgift utgår om man är struken. Detta kallas Heatbegränsning.

Anmälan är bindande.

Sjukdom

Vid sjukdom eller annat förhinder MÅSTE man meddela detta till tränaren som står som tränare på PM:et. På PM:et finner du också vilken/vilka tränare som är med på tävlingen, samt kontaktinformation. Återbetalning vid ej deltagade (inkluderat sjukdom) sker ej vid 1-2 dagars tävling, dock vid längre tävlingar med övernattnings återfår man halva avgiften. Vid läkarintyg återbetalas avgiften.

Startlistan finns normalt tillgänglig på Livetiming (www.livetiming.se)

Till tävlingen tar man sig själv (om inget annat meddelats) eller kommer överens med någon om att samåka. När du kommer fram till tävlingen meddelar du att du är där till tränaren på plats. Samåk gärna!

Första simtävlingen!

Att få chansen att simtävla för första gången, kan ju vara både läskigt, nervöst och skakigt, men det kan också vara spännande och riktigt roligt. Övning ger färdighet och det visas ju som oftast i de egna resultaten, då man i första hand jämför sig själv med sina tidigare resultat. Ett smart sätt att göra sin första simtävling, är att göra den internt (bara egna klubbsimmare), Varbergs Sim erbjuder då Medaljakten.

På tävlingsdagen

Insim

Man simmar in för att värma upp och mjuka upp muskler. Insim brukar starta en timme innan tävlingen startar, man testar också startpallarna, ryggsimstarterna, kanske simmar man någon snabb 25:a (ibland på tid) för att få känna lite på vattnet och skaka av sig lite nervositet. Det finns ofta en sprintbana till detta (oftast en ytterbana). Testa vändningar i det/de simsätt du ska simma. Efter insim är färdigt träffas alla simmare med tränare, för en litet möte och vi kör vår hejar-ramsa.

Strykningar

Till pass 1 brukar arrangören vilja ha in strykningar redan dagen innan tävlingen startar. Till övriga pass brukar tränaren få lämna in strykningar i samband med föregående pass avslutas. Det är alltid tränaren som lämnar in strykningar..

Tävlingstiden

Tävlingen passen pågår ca 3 timmar från första till sista start. Ibland kan passen både vara kortare och längre. Man simmar i grenar och olika heat. En gren kan t.ex. vara 100 m bröstsim för pojkar 13 år och den går i så många heat som det finns anmälningar, de bästa anmälningstiderna simmar oftast i det sista heatet.

Uppvärmning

Detta är viktigt, lika viktigt som uppvärmning innan simträningen. Man gör sin uppvärmning femton till tjugo minuter innan sin start. Kolla med tränaren som är med när det är dags att värma upp. Efter hand lär man sig hur lång tid före loppet man vill värma upp. Det är viktigt att musklerna är varma och mjuka innan start så simmar man bättre och snabbare. Man får hitta en plats för att göra uppvärmningen som är nära startpallarna.

Start

Speakern ropar upp vilka som skall simma och på vilken bana man skall simma på (detta kan göras under föregående lopp så lyssna noga på speakern). Simmaren går då till den bana man skall simma på. När detta är klart blåser först tävlingsledaren en eller flera korta signaler, för att simmaren skall göra sig redo, sedan kommer det en ihållande längre signal, då ställer man sig längst bak på startpallen. Sedan säger startern – på edra platser – då ställer man sig långs fram på startpallen och därefter går startsignalen. OBS! Man måste stå helt stilla efter det att startern har sagt – ”*på edra platser*”.

Efter ditt lopp

När du har simmat ditt lopp då ska man först gå och simma av för att sedan gå fram till din tränare för att få lite feedback. Avsimning lär man sig efter tid hur man gör för bästa återhämtningseffekt, dock bör man simma av i ca 10 minuter. Passa även på att äta och dricka något (frukt, bär, nötter, grönsaker, risifrutti, etc.)

Diskvalificering

Simmaren kan bli ”diskad” och det händer alla simmare, oftast är det för tjuvstart (om man startar eller rör sig innan signalen ljuder). Annars kan det vara om man gör en felaktig vändning eller målgång. Det finns regler för alla simsätt, vändningar mm. Detta tränar man på träningarna hemma.

Lunchuppehåll

Brukar vara runt två timmar, då är det viktigt att man går och äter i lugn och ro och det är viktigt

Olika typer av tävling

Från VT23 har Svenska Simförbundet (SSF) tillsammans med Riksidrottsförbundet börjat att implementera nya tävlingssteg för barn främst 12år och yngre. Vid många tävlingar simmar pojkar och flickor tillsammans i en så kallad Mixedklass.

Instegstävling

Målgruppen är barn upp till 12 år, och nybörjare oavsett ålder.

- Tävlingen genomförs utan diskningar, dvs inga regler utöver gott sportsligt uppförande.
- Eftersom inga regler tillämpas, simmar simmaren simsättet och sträckan i grenen efter bästa förmåga.

Fortsättningstävling

Målgruppen är simmare, oavsett ålder, som ska ta nästa steg mot ett fullt regelverk efter instegstävling. Tävlingarna tillämpar ett enklare regelverk där simmaren diskas på färre grunder än vid tävling med fullt regelverk.

Diskvalifikation sker endast om den tävlande:

- Gjort en grov tjuvstart.
- Simmat fel simsätt*.
- Ej vidrört väggen vid vändning eller målgång.
- Dragit i linan.
- Hindrat medtävlare.

*Med detta menas att simmaren till exempel simmar crawl istället för bröstsim. Inte att simsättet är felaktigt, till exempel släpande armar i fjärilsim. Enstaka arm- eller bentag i fel simsätt leder inte heller till diskvalifikation.

Övriga tävlingar har fullt regelverk, dvs samma regler som gäller världen över.

Samling under tävling!

Inför varje tävlingspass ska starta, oftast när insimmet är avslutat så har vi en samling om vad som är viktigt att tänka på under passet. Här presenteras även vilka som ska simma lagkapp om det är akutellt på tävlingen.

Finns det perfekta simloppet?

Frågar man Ingemar Stenmark (en av Världens bästa slalom och storslalomåkare genom tiderna) om han har gjort det perfekta åket, så svarar han nej. Jag tror att elitsimmare som har haft en lång karriär, kan räkna sina perfekta simlopp på en hand. Mer är det nog inte.

Det perfekta loppet kommer inte av en slump. Det krävs erfarenhet, målmedvetenhet, träning och en stark tro på sin egen förmåga att få till det perfekta loppet. Har man gjort det optimalt, är det inte ovanligt att man efter målgång känner sig hyffsat fräsch, inte helt slut och tankar om att det kanske hade kunnat gått ännu snabbare....

Det finns säkerligen flera sätt att öva för att få ut det optimala vid en tävlingsprestation och ett sätt att göra så är att visualisera (inre simning). Det kan ta dagar, veckor eller månader för att förbereda sig, beroende på vem man är och vid vilken tävling man som simmare vill prestera på. Välj plats/platser att starta och fullfölja processen. Blunda och sätt igång tankeverksamheten med eller utan musik. Om den/de distanser du har valt att fokusera på i tex 25:a gällande 100m, så vill man att de tre sista 25:orna ska simmas ungefär lika fort, för att känna sig stark hela vägen, samt bibehålla längd och tryck på varje simcykel. Samma sak gällande 200m i 25:a, men då att de tre sista 50:orna ska simmas ungefär lika fort.

Lättast då att målformulera en möjlig sluttid och att inte simma "max" den första 25:an på 100m eller den första 50:an på 200m. Man delar upp loppet i tider/25:a respektive 50:a, för att nå måltiden. Du vill också se dig själv genomföra respektive lopp med en teknik som du ska klara av; lika många simcyklar de tre sista 25:orna på 100m respektive de tre sista 50:orna på 200m. Du vill också se dig själv göra exemplariska starter, undervattensarbeten, vändningar och målgångar. En fördel om du vet hur det ser ut i simhallen där du ska tävla i. Ett räkne-exempel i 25:a skulle kunna vara på 100m frisim; första 50m ca 1 sekund från personbästa på 50m . 200m frisim i 25:a; första 50m ca 3 sekunder från personbästa på 50m.

Det tar alltid lite längre tid i början av ditt visualiserande, att se sig själv värma upp, komma fram till startbryggan, kläder som tas av, dina motståndare finns diffust på de andra banorna, upp på pallen, starten går, du gör dina splittar/25 respektive 50, tekniken sitter, du håller dina tänkta cyklar och du sätter målgången, tittar upp på resultattavlan och ser tiden som du tränat för. Bara ren glädje och jag visste att jag kunde klara av det. Mjölksyran känns knappt.

En del gör detta varje dag, en del med lite längre mellanrum och ju närmre tävlingen du kommer, desto snabbare kan du visualisera. Du bör göra en snabb genomgång av ditt dina lopp "ett par" minuter innan starten går, sedan är det bara att gilla läget och njuta av att du är lagom nervös men förberedd till 100%. Lita på sig själv och respektive lopp går som du tränat på. Första 25% av loppet går nästan av sig själv, sedan gäller det att öka trycket i armar och ben succesivt på de tre sista delarna av loppet/loppen, för att bibehålla längden och farten på varje simcykel. Du kan också förbereda dig från början av din visualisering på att det kommer att kännas i kroppen, men välkomna en skön trötthet som du kommer att klara av bättre än dina motståndare.

En simcykel i fjärilsim är ett armtag och två kickar. En simcykel i ryggsim är två armtag och upp till sex bensparkar. Samma sak i frisim. En simcykel i bröstsim är ett armtag och ett benstag.

50 enkla sätt att simma snabbare på tävling

Starten

1. Var fokuserad på vad du skall simma när du ställer dig på startpallen.
2. Dyk i streamline och jobba direkt med benen på fj, ry & fr för att behålla farten.

Andning

3. Andas ej direkt efter starten – det bromsar din fart från starten.
4. Andas i jämn takt, helst varannan på fj och 3- eller 4-takt på fr.
5. Andas ej precis före vändning (fr) och direkt efter.
6. Håll andan de sista 5 meterna innan målgång.

Glid

7. Glid i starten så att du utnyttjar farten från pallen.
8. Glid när armarna är rakt fram på bröstsim så att du får nytta av bensparken.

Vändningar

9. Träna på att vända rätt – du skall känna dig säker på vad du gör.
10. Lär dig avståndet på ryggsim från flaggorna (tips är att räkna armtag) – titta ej bakåt.
11. Träna på att vända snabbt – 3 vändningar kan gör 3 sekunder snabbare.
12. Simma full fart in mot vändningen – stanna ej av.
13. Försök att vara snabb runt i vändningen – du kan tjäna mycket tid.

Tryck dig fram under vattnet

14. Tänk på tekniken när du börjar bli trött.
15. Det är du som drar dig framåt – ju mer du tar i ju snabbare går det.
16. Tänk att dina armar är som plattor under vattnet som flyttar dig framåt.
17. Träna på hur det känns när du provar att dra mer med händerna.
18. Träna på S-draget i fr och ry, nyckelhålet i fj och hjärtat i br – ser du det?

Benspark

19. Benen är som motorn på en båt – ju mer de ”snurrar/sparkar” ju fortare går det.
20. Försök att hålla igång benen hela tiden på ry och fr.
21. På fj måste du trycka till en gång när armarna dras tillbaks och en gång när de sträcks fram.
22. Träna på att känns hur fötterna trycker dig fram på br – om ej vinkla mer.
23. Ta alltid i extra mycket med benen efter start och vändning samt den sista längden.

Sträck på dig

24. En lång smal fisk simmar fortare än en bred kort fisk – sträck på dig.
25. Sträck på dig efter starten och vändningar så glider du mer och snabbare.
26. Sätt i händerna långt fram och ta först upp dem när du inte kan sträcka mer bakåt.
27. Sträck på dig när du simmar ryggsim – sitter du bromsar du farten.
28. Titta rakt upp eller lite bakåt på ryggsim så flyter du upp i vattnet.

Titta ej på de andra

29. Det är bara du själv som kan påverka hur fort du simmar – ingen annan.
30. Titta ej på de andra – det förstör din teknik och rytm.
31. Titta ej på de andra – du blir bara stressad.
32. Du kan titta på de andra när du andas i fr och i t.ex. i vändningarna.
33. Håll blicken fokuserad på väggen och tanken på vad du gör – inte de andra.

Öka tempot

34. Alla blir trötta i slutet – ökar Du farten vinner Du.
35. Simmar du 100 m – öka tempot efter 50 m när många tycker det känns tungt.
36. Öka tempot efter vändning så får du lätt ett försprång.
37. Öka alltid tempot på sista längden - när du kommer i mål skall du vara helt slut.
38. Spurta de sista 5 meterna genom att lägga på benen och inte andas.

Målgång

39. En bra målgång kan vara skillnaden mellan guld och ingen medalj alls.
40. Andas aldrig de sista 5 m – koncentrera dig på att sätta handen snabbt i väggen.
41. Håll tempot och öka helst de sista meterna – det gäller 10-delar.
42. Sträck dig snabbt mot väggen, inte bara sätt i handen.
43. Träna på ryggsim hur långt du har från flaggorna och in till väggen.
44. ”Tajma” armtagen rätt på fj och br så att du når väggen precis när händerna är sträckta.

Glöm inte att också...

45. Simma in ordentligt så att din kropp vaknar/mjukas upp, både teknik och fart.
46. Värma upp så att kroppen är ”vaken” och på G när du skall simma.

Glöm inte att också...

45. Simma in ordentligt så att din kropp vaknar/mjukas upp, både teknik och fart.
46. Värma upp så att kroppen är "vaken" och på G när du skall simma.
47. Hålla dig pigg innan och mellan loppet genom att sitta där det finns frisk luft, undvik där det är allt för varmt och spring inte och lek/busa för mycket. Gå gärna ut i mellanåt och andas in frisk luft.
48. Dricka vatten mellan loppet – ej sportdryck. För mycket socker gör dig slö. Blir du hungrig så ät frukt (banan är bra) eller smörgås – inte godis, choklad eller kanelbullar.
49. Simma av efter varje lopp så att musklerna blir pigga igen. Finns det ingen extra bassäng kan man röra på sig lätt och mjukt och sedan stretcha lite.

50. Men... framför allt - ha kul!

Har du inte kul på kanten blir det inte roligare i bassängen. Var glad, sprid glädje till dina kompisar och tänk varje gång.... Nu skall jag göra mitt allra bästa!

Hur man kvalificerar man sig till Nationella Mästerskap

För att få starta på ett Nationellt Mästerskap som SM och JSM, måste man ha klarat av en kvaltid som sätts upp av Svenska Simförbundet. För att dessa tävlingar inte ska dra iväg i tid, blir det "rätt så tuffa" kvaltider, vilka är baserade från den svenska årsrankingen de föregående två åren. Kvaltiderna kan uppnås i 25:a, 50:a eller i yardsbassäng (som man ofta simmar i USA). Kvalperioden börjar den 1.1 året innan Mästerskapet ska simmas och håller på till ca. 2 veckor innan respektive tävling.

Det finns A-kvaltider och B-kvaltider på samtliga individuella distanser. B-kvaltiderna är lite lättare, men fortfarande "rätt så tuffa". För att bli startberättigad måste man ha klarat av minst ett A-kval. Har man gjort det, har man också rätt att få simma sina distanser där B-kvaltider uppnåtts. Kvaltid till SM gäller för simmare 20-21 år respektive 22 år och äldre. Kvaltiderna för simmare till JSM är 13-19 år.

För att få simma lagkamp gäller endast en kvaltid för SM respektive JSM. Dessa tider kan uppnås via lagkappsresultat eller att man lägger ihop 4 individuella tider, men även dessa måste vara gjorda inom kvalperioden. För klubbar som inte har 4 egna simmare som tillsammans har uppnått ett lagkappslags kval, har rätt att gå ihop med en annan klubb för att delta som lagsamverkan. lagmedaljer ges till dessa lag om de kommer på topp 3, men inga Mästerskaps-poäng delas ut.

Simmar man lag på SM eller JSM och bara har ett eller flera individuella B-kval, har man rätt att få simma dessa distanser på respektive Mästerskap.

Ute Sum Sim (50m), Grand Prix, Stockholm Swim Open, samt DM/JDM har också (normalt) kvaltider och liknande kvalperioder, men då är det bara ett kval på respektive distans. Har man gjort minst ett kval till någon av dessa tävlingar, kan man också bli anmäld på distanser utan att ha fixat kval till dessa och få chans till start om det finns plats för utfyllnad.

Sum-Sim

Även kallat Ungdoms-SM är Sveriges näst äldsta ungdomstävling (ett par år yngre än Hockey-pucken). Här koras de svenska ungdomsmästarna. Tävlingen simmas två gånger per år (sommar och vinter). På sommaren tävlas det på långbana (50m) där man behöver klara kvaltider till de grenar man vill delta på. Till vinterns tävling som simmas på kortbana (25m) kvalar man till Riksfinalen som oftast går i december via en kvaltävling (Sum-Sim Region) som simmas på sex olika platser runt om i Sverige samtidigt. Efter varje gren presenteras en resultatlista för hela Sverige där de 16 bästa går vidare till finalen. I varje gren finns det även några reserver.

Åldersklasser:

Sum-Sim (50m): 13-14år, 15år, 15-16år.

Sum-Sim (25m): 13-14år, 15år, 16år.

Vad är talang?

Synen på vad som är talang, skiljer sig en hel del bland olika forskare. En del menar att det handlar om medfödda egenskaper och andra forskare hävdar att arvet inte har någon större betydelse.

Antropometriska faktorer: Vilken typ av kropp en individ har eller kommer att få.

Fysiologiska faktorer: Sammansättning av muskelfibrer, syreupptagningsförmåga, styrka, uthållighet, snabbhet och träningsbarhet.

Motoriska faktorer: Hur väl man kan utföra en rörelse; muskler i samklang.

Psykologiska faktorer: Motivation och strategi för lärandet. Tydliga målsättningar och motivation för att träna hårt och dessutom vilja att lära sig nya saker.

Sociologiska faktorer: Detta avser allting runtomkring idrotten. Finns stödet hos föräldrarna, kompetenta tränare, en bra träningsmiljö, samt tid för träning och återhämtning? Ekonomi räknas också in som en sociologisk faktor.

Mig veterligen finns det inga givna format för att utveckla olika talanger. Däremot vet jag att det är lättare att utveckla och träna en färdighet som simmaren har lätt för, än att lägga ner överdriven träningstid, på att utveckla färdigheter som simmaren har "lite svårare" för. Övning ger färdighet och för att utveckla en eller flera talanger, så måste man träna. Mao, det räcker inte att bara ha "talang".

Som tränare försöker vi alltid att ge de "nycklar", som ska hjälpa hen att utveckla sina talanger. Dels vid daglig träning, dels vid coachande samtal. För oss räcker det inte att bara se till ovan faktorer. Minst lika viktigt är det att förmå varje simmare vid samtal, att förstå vikten av mat, dryck och veckosömn. Viktigt för oss är också att veta hur det går i skolan, familjeliv och hur hen tycker att hen fungerar i gruppen och med sina tränare.

Simmare med hög målsättning och med flera förmågor, har också chansen att bli uttagen till diverse landslag, där hen ges chansen att utveckla sina tävlingsfärdigheter i Internationell miljö. För de som vill ta chansen och har tillräckligt bra tider i bagaget, finns alltid en möjlighet att få ett scholarship på ett simuniversitet; division 1-3 eller juniorcollege. Detta hjälper vi gärna till med. Att få träna med ca. 20 damer eller herrar dagligen, i ungefär samma ålder i en internationell miljö under 4-5 år i USA, är något som tyvärr inte Sverige kan erbjuda. Sköter man sig "over there", ger man sig själv chansen att utveckla sina talanger till fullo.

Varbergs Sims Tävlings-simmare

Idag har vi några simmare som tillhör de allra bästa Nationellt eller Regionalt gällande Seniorer, Juniorer eller i sina egna åldersklasser gällande ungdomar. Dock är vi inte i närheten av hur bra vi skulle kunna vara. VT23 är vi drygt 70st simmare i våra tävlingsgrupper. Tänk om vi inom tre år är 100st tävlings-simmare fördelade på 5 tävlingsgrupper: SM/JSM, Sum-Sim, Nuss, Simiaden och Medley Tävling (idag har vi fyra av dessa grupper, alla utom Simiaden, då skulle vi bl.a. kunna ha simmare som representerar Sverige och VSSF, SM/JSM och Sum-Sim trupper på ca. 15 simmare. Trupper till DM/JDM och Sum Sim Region på 20-30 simmare.

Allt som oftast tränas det som det är tänkt, vilket är mycket bra, men en titt på närvaroprocenten i SportAdmin kan vi önska mer. Övning ger färdighet och kan man som individ höja sin närvaro med 20-50%, kommer det också att förr eller senare visa sig i resultatlistorna. Ju oftare man tränar och försöker att göra sitt bästa för dagen; att vara nöjd med sig själv efter avslutad träning, då ökar också motivationen och självförtroendet.

Varför gör man då valet att inte träna? Det kan bero på att man tränar annan idrott, att man är sjuk, att man är skadad och inte kan rehab i bassäng. Mycket av "allt annat" kan säkerligen göras med lite bättre planering, så att det inte krockar med simträning/simtävling. Ett enkelt sätt att höja sin egen närvaro.

Tävlingsgrupper

I SM/JSM-gruppen simmar ungdomar, juniorer och seniorer, vars huvudmål är att representera Varbergs Sim på Nationella och Regionala Mästerskap. Ytterligare målsättningar är t.ex. att; bereda väg för de simmare som har ambition och möjlighet att representera Sverige och VSSF, att få ett scholarship på ett Sim Universitet i USA. Varbergs Sim har VT23 2st simmare över atlanten och simmar på College (Cornelia Almqvist och Jonatan Carlsson). SM/JSM-gruppen erbjuder 8 simpass + styrkepass, läger i och utanför Sveriges gränser samt sociala aktiviteter. Eget simutrustning som krävs; simpåse, fenor, dolme, handpaddlar, bensparksplatta och snorkel.

I Sum-Sim-gruppen simmar ungdomar, vars huvudmål är att representera Varbergs Sim på Sum Sim Regionfinal, Vår- och Höstsimiaden. Ytterligare målsättningar är att erbjuda övriga simtävlingar för barn/ungdomar i och runt omkring Halland, samt en fortsatt simutbildning som ger utövarna en chans att senare gå upp i SM/JSM-gruppen. Sum-Sim-gruppen erbjuder 6 simpass, läger i Sverige/Danmark och sociala aktiviteter. Eget simutrustning som krävs; simspåse, fenor, dolme, handpaddlar, bensparksplatta och snorkel.

I Nuss och Medley Tävling-grupperna simmar våra yngre tävlingssimmare, som slussats upp från Varbergs Sims Simskola via Tekniksimskola. Huvudmålet är en fortsatt simutbildning i samtliga samsätt, för att senare ges chans att gå upp i Sum-Sim-gruppen, att lära sig simtävla inför de tävlingar som erbjuds i främst Halland, men även omkringliggande städer, gällande barn och ungdomar. Nuss-gruppen erbjuder 5 simpass/vecka, Medley Tävling 3 simpass/vecka, läger i Sverige (oftast närområdet) och sociala aktiviteter. Eget simutrustning som krävs; simspåse, bensparksplatta, fenor och dolme.

Kostnader & avgifter

Medlemskap:

Medlemsavgiften är 200 kr/år. Den betalas i samband med betalning av träningsavgiften. För de som endast vill vara medlemmar kan ni gå in och skaffa ett medlemskap på vår bokningssida (via [hemsidan](#)).

Gruppkostnader:

- Teknik 1: 1 200kr/termin
- Teknik 2: 1 400kr/termin
- Medley Tävling: 1 550kr/termin
- Simiaden: 1 600kr/termin
- Nuss: 1 800kr/termin
- Sum-Sim: 1 950kr/termin
- SM/JSM: 2 100kr/termin

Licensavgift (för tävling):

Betalas en gång per år.

- 12år och yngre: 150:-/år
- 13-16år: 225kr/år
- 17år och äldre: 300kr/år

Entréavgift Pingvinen:

[Se priser på Medleys hemsidan](#)

Tävlingskostnader:

- 150-200:-/dag (ej övernattningsstävling)
- Övernattningsstävling: 1500– 2000:- (beroende på typ av boende och transport).

Vad är det som kostar vid tävling?

Anmälningsavgift:

När man anmält sig till en tävling och kommit med i Startlistan blir föreningen debiterad en avgift (genomsnitt 90kr/start) per gren oavsett om man stryker sig innan tävlingen eller inte. Detta för att säkerställa arrangörens ekonomi då det bl.a. kostar att hyra badet. Rekommendationen är att anmäla sig till högst 2 grenar per pass. Om man då på en 1-dagarsstävling simmar 4 grenar debiteras klubben $4 \cdot 90\text{kr} = 360\text{kr}$.

Mat:

ibland erbjuder arrangören att man kan beställa mat. Detta framgår oftast i Inbjudan. I inbjudan framgår även hur man beställer maten. Oftast skickar man anmälan till ansvarig tränare. Matkostnaden faktureras i efterhand. Kostnaden per portion kan variera mellan 90-110kr. Vid övernattningsstävlingar inkluderas maten i anmälningsavgiften. Dock vid vissa tävlingar står simmaren för sin egen middag på söndag kväll.

Transport & logi:

Vid tävlingar som är längre bort försöker vi erbjuda gemensam transport och logi. Det kan vara allt från Minibuss till Buss beroende på hur många vi är.
Minibuss: Fredag-söndag 5-8 000kr.
Stor buss: 15-20 000kr/tävling.

Logi:

Kan variera mellan skolsal till hotell. Fler och fler arrangören har valt bort att arrangera logi i skolsal helt och då finns inte så många alternativ kvar förutom hotell.
Skolsal + frukost: ca 200kr/natt.
Hotell: 400-1200kr/natt.

Glosor

- **SKIPS:**
S=Swim—>Sammansatt,
K=Kick—>Ben
I=IM—>Medley,
P=Pull—>Arm (oftast med dolme)
- **FINS:** Fenor
- **Stroke:** Simsätt/Armtag
- **Drill:** Teknikövning
- **2.O.E:** två av varje
- **1.R.O.E:** ett varv av varje
- **Speed drill:** Överdriven frekvens
- **Accel/Build:** Accelerera under ett bestämt intervall/sträcka.
- **Reducerande/Max—>Löst:** Omvänd accel.
- **Fast:** Snabbt (men behöver ej vara MAX)
- **DPS**-Distance per stroke: Långa armtag
- **BoB**-Butterfly on back: Fjärilskick på rygg
- **3-5-7takt=B3-5-7:** Andningstakt.
3takt= 3 armtag innan andning.
- **Pace,** ex 100p = Den farten man håller på 100m i tävlingsfart.
- **O=Odds—>Udd:** Tex 1,3,5. Udda varv eller 25:or osv.
- **E=Evens—>Jämna:** Tex 2,4,6. Jämna varv eller 25:or osv.
- **Choice=** Valfritt
- **HPLF**-High Power, Low Frekvens=
Mycket kraft med låg frekvens.
- **PP**-Paddle Pull: Paddlar+Dolme
- **Prog./Descend** – Innebär att man simmar ett antal sträckor där man ökar farten för varje sträcka. Tex 4x50m Prog.1-4. Dock är inte Farten angiven utan bara att varje sträcka ska gå snabbare.
- **Broken** – Innebär att man delar upp en sträcka i olika delar, tex 200m = 50m + 100m + 50m, där man vilar extra mellan de olika delarna. Detta för att kunna fokusera extra mycket på hur man vill simma ett tävlingslopp.
- **Scull/Skoval** – Samlingsnamn för greppövningar, tex Åsa-Nisse (fötterna före)
- **Scissor** – Fr.ben på sidan (överdrivet stora) med raka ben. Med Fenor.
- **Över/under** – Varannan längd över & under vattnet.
- **UW** – Underwater (ofta fly kick i streamline)
- **Fly** = Fjäril, **Back**=Rygg, **Breast**=Bröst, **Free**=Frisim
- **D.back** = Dubbelrygg
- **@** = Starttid
- **H-paddel** = Huvudpaddel (teknikövning, paddel liggandes mot huvudet)

Farter

F1 – ”Genomsim” motsvarar ett behagligt tempo som lämpar sig för insim och återhämtning. F1 är INTE Bad/Lugnt/Easy. Puls är 40-60% av max.

F2 – ”Konditionsfart” är den fart man brukar simma mest av när man tränar distanspass. F2 är således inte inget lugnt tempo, efter ett långt simpass bör man vara rätt trött även om man inte simmar i högre fart än F2.
Puls är 60-70% av max.

F3 – ”Tröskelfart” innebär att man simmar så fort som möjligt utan att få mjölksyra. Denna fart lämpar sig väl vid medeldistanssträckor (200-400m). När man simmar flera sträckor i F3 i följd på träning är det viktigt att inte ha för lång vila då pulsen hinner att gå ned alltför mycket mellan intervallen. Får man för lång vila förlorar man viktig del av poängen med träningen.
Puls är 70-80% av max.

F4 – ”Hårt” – innebär att man simmar så hårt/ snabbt att man drar på sig mjölksyra.
Puls är 80-95% av max.

F5 – ”MAX-anaerob) – Innebär att man simmar så hårt och snabbt som möjligt. Om man simmar rätt går denna ”överfart” inte att upprätthålla i mer än 25-50m på träning, och motsvarar den fart man tävlar på 50-100m distanser. Ofta innebär denna fart ingen eller få andningar. Om man simmar flera sträckor F5 i följd under en serie är det viktigt att man vila ganska mycket (20-40s).

Energimetabolism

Aerob (bas—>tröskelfart)

- syre används (O₂)
- förbränning av fett
- förbränning av kolhydrater

Anaerob (tröskel—>max)

- syre används inte
- förbränning av kolhydrater (glykolys)
- förbränning av kreatinfosfat (PCr)