



Inbjudan: Östsvenska Simförbundet Tävlingsfunktionärsutbildning via webben

Det här är en nybörjarkurs för dig som vill lära dig om simningens olika regler. Du blir tävlingsfunktionär och kan hjälpa till som funktionär på inbjudningstävlingar i simning. Detta är ett ypperligt sätt att lära dig mer om ditt barns idrott så ni kan prata om det hemma.

Tid:	2X2h + ca 1 h vid bassängen hemma + två praktiktillfällen på tävling		
Datum och Plats:	18/1-2022 och 25/1-2022 kl. 18.30-20.45 digitalt via Teams. Möteslänk mailas ut till anmälda deltagare runt lunchtid 18/1.		
Kursledare:	Pia Yman		
Deltagare:	16 år och äldre. Du ska sitta på en enhet med kamera och ha kameran på under utbildningen.		
Kursavgift:	200 kr		
Anmälan:	Senast 16/1-2022 på denna länken . All info finns också på www.össf.se		
Kurslitteratur:	Tävla på lika villkor och kapitel 4 simregler Egna klubben beställer här Tävla på lika villkor och trycker ut reglerna från Svenska Simförbundets hemsida och delar ut till sina deltagare innan första digitala träffen.		
Praktikintyg:	Delas ut av klubben ihop med kurslitteraturen		
Praktik:	Ska ske vid simtävling vid 2 tillfällen inom 6 månader. Praktikintyget ska fyllas i av tävlingsledaren och hämtas här .		
Praktisk genomgång vid bassäng:	Sker i hemmaklubbens regi ca 1h innan den 1 april		
Inrapportering:	Hemmaklubben rapporterar in samtliga deltagare som genomgått den praktiska delen hemma till Fredrik Isberg innan den 15 april 2022		
Program:	Tillfälle 1	Tillfälle 2	Tillfälle 3
	Presentation	simregler	Titta på
	Varför funktionär?		Starter och vändningar
	Varför simregler		
	Vad gör en funktionär?		

Manual vid genomgång av starter, vändningar och växlingar med blivande tävlingsfunktionärer.

Ledare:	Distriktsfunktionär i klubben
Simmare:	Minst två stycken duktiga simmare som behärskar alla simsätt och olika typer av vändningar.
Tid:	ca 1 h
Tips:	Lägg gärna in någon korrekt vändning mellan felaktiga vändningar för att se om de blivande funktionärerna är med.
Tips:	Om man har ryggsimsplattformar i klubben visa och prova hur man monterar dem. Visa vändningsskyltar och eltidtagningssknappar, tidtagarur.

Checklista:

Start

- Visa en korrekt start från pallen, korta signaler, lång signal, kommando
- Visa en korrekt ryggsimstart, korta signaler, lång signal, lång signal, kommando

Växling

- Visa några växlingar några korrekta och några med överväxling

Frisim

- Visa frisimsvändning med hand i väggen
- Frisimsvändning med volt
- Volt missa väggen skovla tillbaka
- Volt missa väggen och börja simma utan frånskjut- felaktig
- Visa en korrekt voltvändning
- Visa en korrekt målgång- någon del måste bryta vattenytan

Bröstsims

- Visa korrekt bröstsimsvändning utan undervattensdrag
- Visa korrekt bröstsimsvändning med undervattensdrag
- Visa felaktiga vändningar bröstsims
- - ej samtidig handisättning
- - två kickar under vattnet vid undervattensdraget
- - en hand i vändningen
- - två drag under vattnet
- Avsluta med en korrekt vändning
- Visa en korrekt målgång

Ryggsims

- Visa en korrekt ryggsimsvändning utan volt, handisättning, snurra på ryggen, skjut ifrån. Allt i ryggläge
- Visa en korrekt ryggsimsvändning med volt
- Visa en korrekt ryggsimsvändning med drag av båda armarna samtidigt med volt
- Visa felaktiga vändningar ryggsims
- - vänd över för tidigt och dra draget sedan glid med benspark
- - vänd över för tidigt och glid först sedan draget
- - Voltvändning men skjut ut i magläge
- - Vänd över i magläge för tidigt gå tillbaka på rygg och gör om vändningen till mage och volt
- Vänd över i magläge för tidigt och ta två crawlarmtag innan volten.
- Visa en korrekt vändning
- Visa en inte korrekt målgång helt under vattnet
- Visa en inte korrekt målgång gå i mål på magen
- Visa en korrekt målgång

Fjärilsims

- Visa en korrekt fjärilsimsvändning
- Visa en korrekt fjärilsimsvändning när man glider in till väggen i ytläge
- Visa felaktiga vändningar fjärilsims
- - ej samtidig handisättning
- - vändning innan väggen helt under vattnet
- - en hand i vändningen
- - frånskjut på ryggen
- Visa en korrekt vändning
- Visa en korrekt målgång

Medley

- Visa korrekta vändningar i medley
Poängtera att varje simsätt avslutas som en målgång innan nytt simsätt.
Fokusera på olika vändningar mellan ryggsim till bröstsim som är korrekta.

Fråga deltagarna om det är någon vändning de vill se på igen.

Fråga simmarna om de tycker att ni har glömt något fel eller vändningsvariant som behöver visas. Tacka simmarna för hjälpen!

Påminn deltagarna om att de nu ska göra praktik på två tävlingspass inom 1 år.