

Tävla i enkla former!



Så här i "Coronatider" vill vi passa på att tipsa om hur ni kan tävla internt på olika sätt. Detta är också bra tips att ha med sig i framtiden när denna pandemi ebbat ut. Då framtagandet av nya tävlingsformer är ett prioriterat område i Svensk Simidrotts verksamhetsinriktning har en arbetsgrupp börjat arbeta med att ta fram och synliggöra nya tävlingsformer. Mer om det nedan och har ni idéer i ämnet skulle vi bli väldigt glada och tacksamma om ni kan delge vad ni tänker och gör redan idag.

Sanktionerad tävling eller inte?

Idag är det helt ok att sanktionera en klubbävling så du kan skicka in resultatet till Tempus även om det bara är en klubb som deltar i tävlingen. Alltså kan alla resultat från ett klubbmästerskap (eller annan interntävling) skickas in till Tempus. Det är heller inga problem att blanda en sanktionerad tävling med grenar som inte är med i den sanktionerade tävlingen. Rent praktiskt är ett förslag att du lägger upp alla grenar i den sanktionerade tävlingen i en följd ex. Gren 1–20. Sen har du Gren 21–30 som är andra grenar med mixade kön, blandade åldrar, sträckor etc. Alla grenar går att köra i vilken ordning som helst oavsett vilket grennummer de har. Funkar fint i både Grodan 1 och 2 där det finns bra beskrivningar i manualerna. Sen är det enkelt att särskilja dom när du ska skicka in resultaten eller städa i databasen innan du skapar resultatfilen. Kom bara ihåg att göra backuper och kopior på databasen innan du tar bort information och ändrar.

Om distrikten tar ut en avgift på en sanktion är olika. Det får du kontrollera med ditt distrikt. Förslaget är att den just nu slopas men det är upp till varje distrikt att ha en avgift eller ej. För att hjälpa den i distriktet som sanktionerar tävlingar och att det ska gå så smidigt som möjligt är det bra och meddela när ni söker sanktion.

Olika exempel:

Utmanaren - Ett första exempel är att köra konceptet Utmanaren från Svenska Simförbundet. [Följ denna länk för att läsa mer.](#)

Egna varianter - Vi vet att många klubbar kör helt egna varianter av Utmanaren. Ett sätt är att mixa könen i vissa grenar t.ex. 25m sträckor och några 50m sträckor och låta dom gå utan några regler. Dessa grenar kan varvas med grenar till en sanktionerad tävling där du har korrekt bedömning enligt regelboken. Vilka grenar och hur många väljer ni själva. Se nedan exempel på grenordning.

Gör en intern Sim Cup - Sprid ut några enkla interna tävlingar de närmaste månaderna. Så har de äldre simmarna lite olika chanser att få tider och kvala på några distanser. Arrangera dom förslagsvis som extraloppen görs på mästerskapen och sortera in dem efter tidsordning oavsett simsätt. Lägg in pauser för avsimning och återhämtning för att sedan köra ett kort tävlingspass till. Simmarna kan då ange vilka distanser de vill köra första, andra och ev. tredje tävlingsblocket. På så vis kan simmarna tävla på olika distanser i ett enkelt format. Ska du ha sanktionerade tider får flickor och pojkar tävla för sig. Annars är det bara att blanda helt fritt. Spårvägen Sim kör sina interna tävlingar på liknande sätt där vi tagit idén. Ett enkelt förslag till ett tävlingsprogram som du kan förändra efter eget behov har du på nästa sida.

Nya Tävlingsformer

Här följer lite förhandstips vad arbetsgruppen kommer att presentera i framtiden. Många fler godbitar som också kan användas till simskolan är att vänta. Gör ni något liknande redan får ni gärna dela med er till oss, se kontaktuppgifter nedan.

- Skapa tävlingar som fokuserar på utförande snarare än hastighet där olika färdigheter som t ex streamline, antal armtag, antal kickar ger poäng. Dessa faktorer påverkar resultatutvecklingen mer än enbart hastighet.
- På icke sanktionerade tävlingar går det att frånga regler och den traditionella grenordningen. Det går att tävla i 25m benspark med platta, 50m dubbelrygg, simma 4 minuter (räkna längder), "pricka tid" (samma distans simmas 2 gånger, simmaren med minst tidsdifferens vinner).
- Lagkapper är roliga och varför inte införa att lagen lottas istället för lag 1, 2 osv. Eller varför inte bilda lag utifrån födelsemånad, en simmare från varje kvartal ska vara representerad i laget.
- Skapa tävlingar för de yngre där de får simma samma sträcka flera gånger, ex två till tre försök på 25 ryggsim sedan ta den bästa tiden eller bara samla poäng till klubben och ta bort tidshetsen.

Exempel på interntävling för tävlingssimmare m.fl.

18.00-18.20 – Insim
18.20-18.40 – Ca 10 tävlingsheat.
18.40-19.00 – Återhämtning/Avsimning/Insimning.
19.00-19.20 – Tävlingsheat.
19.20-19.40 – Återhämtning/Avsimning/Insimning.
19.40-20.00 – Sista Tävlingsheat och återhämtning.

Dessa tävlingar kan då ganska enkelt köras en vardagkväll när du har tillgång till 3 banor eller fler. Sprid gärna ut deltagande grupper på tävlingsblocken så det blir så få simmare möjligt som träffas samtidigt. Ovan arrangemang kan också upprepas några gånger under en dag så olika simmare och funktionärer kan komma olika tider.

Tävlingar kan se ut på många olika sätt, ovan är bara en rad exempel, och det är bara fantasin som sätter gränsen. Genom ett varierat utbudet av tävlingar stimuleras viljan att tävla. Fokusera på långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat. Du kan också tipsa dina simmare att registrera sig på championscrew.se och prova det.

Goda Exempel

Nedan har du konkreta exempel på lite varianter av utmanaren med grennummer etc. Vissa körs helt internt och några är vad några näraliggande klubbar gör tillsammans för sina yngsta tävlingssimmare.

- [Växjö SS Småstjärnetävling och Kronobergscupen](#). Scrolla ner på sidan för infor och grenordning.
- [NKK Tvärsim](#). Kul variant där du simmar på tvären.
- Spårvägen Sims Tensta Cup. [Klicka här!](#)

Lycka till! och skicka gärna in och hur ni tävlar internt i er klubb!

Fredrik Isberg
Utvecklingskonsulent - Östsvenska Simförbundet
+46 10 459 03 25, fredrik.isberg@svensksimidrott.se