

INFÖR OCH UNDER TÄVLINGAR

Psst! Är du ny simmare i tävlingsgrupperna?

På sida 3-4 förklarar vi lite mer kring hur en simtävling går till.

INBJUDAN

Inbjudan till tävlingen publiceras i tävlingskalendern, som ni hittar på vår hemsida www.mass.se. Ni får ett mejl när den finns tillgänglig. På inbjudan kan ni läsa er till följande information:

- Var och när tävlingen arrangeras
- Tävlingstider (tid för insim och tävlingsstart)
- Startavgift (detta är kostnaden för varje start en simmare gör). MASS betalar 50% av varje start och simmaren debiteras för resterande 50%.
- Grenordning
- Åldersklasser på tävlingen
- Sista dag för anmälan

PM

Några dagar (vanligtvis 7 dagar) innan tävlingen lägger vi ut ett tävlings-PM i tävlingskalendern på hemsidan. I PM:et kan ni hitta följande information:

- När tävlingen startar, var den arrangeras och när ni ska vara på plats
- Länk till tävlingens sida på livetiming.se, där ni kan hitta startlistor mm.
- Ansvarig tränare och dennes kontaktuppgifter. Det är till den tränaren ni hör av er med eventuella strykningar. OBS: Vi läser inte av mejlen under en tävlingshelg, ni når oss därför enbart via sms.
- Sista dag för eventuella strykningar står i PM:et. Det är väldigt viktigt att ni meddelar eventuell frånvaro så snabbt som möjligt. Vid eventuell strykning så står man för kostnaderna själv. En sen strykning eller utebliven start bidrar till en tom bana på tävlingen och det kostar vanligtvis 100-300 kr, som vi debiterar simmaren.

ANMÄLAN

Ni anmäler er genom att svara på den kallelse (via SportAdmin) som går ut via mejl och via medlemsappen. Oftast skickas denna ut under samma dag som inbjudan blir synlig på hemsidan. Om ni inte har svarat JA på kallelsen så blir ni inte anmälda till tävlingen.

Simmare i E- och D-grupperna blir anmälda på sträckor som tränaren anser bäst att simma. Simmare i C-gruppen och uppåt pratar med sin tränare om vilka sträckor som ska simmas på respektive tävling.

Är det så att simmaren kan delta på tävlingen, men inte kan delta på alla pass, så måste detta meddelas när ni svarar på kallelsen.

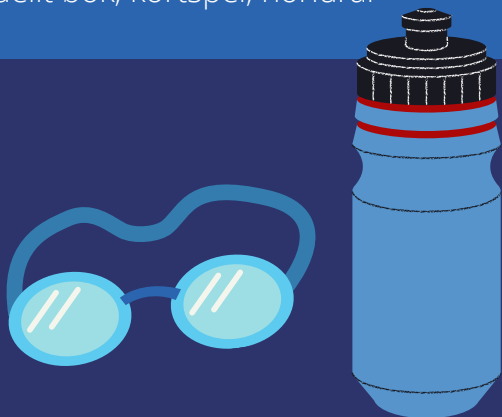
Kansliet anmäler simmarna till arrangörsklubben innan sista anmälningsdatum. Vi har som policy att inte efteranmäla simmare, men om det ändå skulle bli aktuellt med en efteranmälan så sker detta mot dubbel startavgift (startavgiften ligger på runt 70-90 kr/start, vilken dubblas). Denna avgift står man helt själv för.

TÄVLINGSDAGEN/HELGEN

- När ni kommer till tävlingen så säger ni till någon av tränarna att ni är på plats. Ni simmar sedan in ordentligt. Insimmet är till för att värma upp och för att öva på starter och vändningar i de Simsätt man ska tävla i. Vissa simmare behöver mer insim och andra mindre. Simmarna kan prata med tränarna om de är osäkra på vad de ska göra under insimmet.
- Simmarna representerar Mölndals Allmänna Simsällskap och ska ha på sig en MASS-tröja. Simmarna ska även ha på sig byxor (shorts eller träningsbyxor) och joggingskor mellan lopp.
- Alla simmare sitter samlade i simhallen. Detta för att bygga upp vår kamratkänsla i föreningen. Det ger även yngre simmare en chans att se och lära från våra äldre simmare. Det underlättar också för tränarna om alla sitter på samma plats, då det inte finns tid att leta efter simmare som inte är på plats inför sin start.
- Även om simning är en individuell sport så tävlar vi för klubben och då hejar vi på våra kompisar när de tävlar.
- Det är inte tillåtet att äta godis, kakor, snacks, chips, läsk eller liknande under pågående tävling. Om ni vill ha tips på bra mat och återhämtning, så frågar ni en tränare för hjälp.
- Efter varje genomfört lopp går simmarna till sina tränare för att få feedback om sin simning, samt tips inför nästa lopp.
- Avsim ska alltid simmas om tid och möjlighet till det finns.
- Lagkapper är en rolig del av tävlingen, där man simmar tillsammans med sina klubbkompisar. Det kan till exempel vara 4x50 frisim. När man anmäler sig till en tävling så räknar vi med att alla vill simma lagkapp. På tävlingar, som inte är mästerskap, så är vår målsättning att alla ska få delta i minst en lagkapp. På större tävlingar (tex SM, SUM-SIM) så är det lite annorlunda. Då är det det snabbaste laget som simmar.

ATT PACKA I VÄSKAN

- Simglasögon (gärna något extra par)
- Badmössa (gärna någon extra)
- Baddräkt/badbyxor för både insim och tävling (mer än ett par behövs)
- Plastpåse till blöta saker
- Klubbjacka/t-shirt/linne
- Shorts/byxor
- Gymnastikskor (det ska vara möjligt att genomföra en ordentlig uppvärmning i skorna)
- Handduk (minst två stycken)
- Vattenflaska!
- Tvål, schampo, balsam, hårborste etc.
- Hänglås eller mynt till skåpet
- Mellanmål (t ex frukt, yoghurt, macka)
- Eventuellt bok, kortspel, hörlurar



VID UTOMHUSTÄVLING

Komplettera tidigare packning med (beroende på väder):

- Solskyddsfaktor
- Regnkläder
- Parkas eller andra varma kläder (som är enkla att ta på/av)
- Tjockare tröja & byxor
- Vantar & mössa och ev. keps vid solsken.
- Plastpåsar/sopsäck att använda till väskan vid regn.
- Vätskeersättning

DIN ROLL SOM FÖRÄLDER

Din roll som förälder/målsman till en simmare som tävlar är att peppa och heja på alla simmare från MASS. Se till att simmaren är på plats i tid och att hen sover och äter ordentligt inför tävlingen. Vi sitter alltid tillsammans i simhallen (på vissa tävlingar är det avdelat så att publiken sitter på ett visst ställe och simmare och tränare på ett annat ställe).

HUR GÅR EN TÄVLING TILL?

SAMLING

Står på PM:et. Oftast samling inne i simhallen. PM:et skickas ut cirka en vecka innan tävlingen och läggs också ut i tävlingskalendern som ni hittar på hemsidan.

INSIM

Insimningen brukar vara en timme innan tävlingen startar. Man simmar in för att värma upp och mjuka upp muskler, hur mycket kan man fråga sin tränare. Man testar också startpallarna, ryggsimstarterna och vändningarna, och kanske simmar man någon snabb 25: a på tid (mest de lite äldre simmarna) för att få känna lite på vattnet och skaka av sig lite nervositet. Det finns ofta en så kallad sprintbana till detta.

NÄR ÄR DET DAGS ATT SIMMA?

När tävlingen drar igång är den uppdelad i olika grenar och olika heat. En gren kan till exempel vara 100 m bröstsim för pojkar 15 år. Ju fler som är anmälda i grenen, desto fler heat.

- **GREN:** En distans och simsätt för en viss ålder som till exempel 50 m ryggsim för flickor 13 år.
- **HEAT:** Varje gren är indelad i ett antal heat. I heatlistan ser man när man ska simma. Man kollar vilken bana man simmar på och i vilket heat. Vanligtvis är heaten uppdelade så att de som har snabbast anmälningstid simmar i sista heatet och de som har långsammast eller ingen anmälningstid simmar i första heatet.
- **HEATLISTA:** Tränaren får heatlistan några minuter innan tävlingspasset börjar. Den finns också uppsatt på en vägg i simhallen. Här kan man se hur många heat det är i varje gren och ofta också se ungefär när det heatet man ska simma i startar.

UPPVÄRMNING

Det är viktigt att värma upp. Man gör sin uppvärmning tio-femton 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 behöver värma upp. Det är viktigt att musklerna är varma och mjuka innan start, för då simmar man bättre och snabbare.

Du ska få upp pulsen ordentligt, bli varm och faktiskt nästan börja svettas lite. Då kan muskler o leder användas bäst både styrkemässigt och rörelsemässigt. Uppvärmningen är också till för att tala om för kroppen att nu är det snart dags..

Ett tips är att ta med sig ett hopprep som man kan använda sig av. Vill man få hjälp med hur man ska värma upp så kan man prata med sin tränare.

START

Speakern ropar upp vilka som skall simma och 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 flera korta signaler, för att simmaren skall göra sig redo (fixa till simglasögonen och rätta till badmössan), sedan kommer det en ihållande längre signal, då ställer man sig på startpallen. Sedan säger startern "på era platser" – då ställer man sig i startställning och därefter går startsignalen. Så här går starten till på frisim, bröstsim, fjärilsim och medley.

När man simmar ryggsim är det lite annorlunda. På den långa signalen så hoppar man i vattnet, när alla simmare sen har kommit upp med huvudet ovanför vattenytan så kommer det en signal till och då tar man tag i handtaget under pallan och sätter fötterna mot väggen. När startern sedan säger "på era platser" så drar man upp sig med armarna och när startsignalen går så kastar man sig bak på ryggen och börjar simma.

OBS! Man måste vara helt stilla efter det att startern sagt "på era platser".

EFTER LOPPET

Simmaren går upp ur vattnet när alla i heatet har gått i mål och går direkt till tränaren för att prata om det genomförda loppet. Därefter går man till en annan bassäng (om möjligheten finns) och simmar av för att kroppen ska varva ner efter loppet.

OBS! Avsimningsbassängen är endast för avsim och INTE lek.

DISKVALIFICERING

Simmaren kan bli "diskad" och det händer alla simmare. Diskningen kan bero på en felaktig start (om man startar innan signalen ljuder, eller inte är stilla efter "på era platser"). Det kan också vara att man gör en felaktig vändning eller målgång, eller felaktigt simsätt. Det finns regler för hur alla simsätt, vändningar mm ska se ut. Detta tränar man på träningarna hemma. Mer information om simsättsregler finns att läsa på Simförbundets hemsida <https://www.svensksimidrott.se/Omass/Styran/dokument/Stadgarochregler/Simning/>

Vid en diskning så är det vanligt att speakern på tävlingen ropar upp vilken bana i vilket heat som blev diskad och vilket fel som gjordes.

Det kan till exempel låta så här: "Vi har tyvärr en diskvalificering att meddela, det gäller gren 4, heat 2, bana 3 för felaktig start/simning/vändning/målgång".

Det ropas aldrig upp några namn på simmare som blir diskade.

På resultatlistan står det sedan ingen tid för en simmare som blivit diskvalificerad utan det står antingen DSQ (diskvalificerad), DNS (att man inte kom till start) eller DNF (att man avbröt loppet efter start men innan målgång). Ibland står det även en kort förklaring till varför man blev diskvalificerad men oftast.

ÅLDERSKLASSER

När man tävlar så gör man det i en åldersklass, t ex. 11 år och yngre, 12-13 år, samt 17 år och äldre. Man räknar åldersklass efter kalenderår, så en simmare född 11 januari och en simmare född 20 september samma år ingår i samma åldersklass. Det är tävlingsarrangören som avgör åldersindelningen på tävlingen.

LUNCHUPPEHÅLL

Brukar vara runt två timmar, då är det viktigt att man går och äter i lugn och ro och det är viktigt att äta ordentlig mat. Efter lunchen är det likadant som på morgonen – insimning och uppvärmning. På tävlingar i närområdet (som inte kräver övernattnings) så väljer man själv om man vill ha med lunch hemifrån eller om man vill gå ut och äta. Prata gärna ihop er med någon annan som ska tävla så kanske ni kan äta tillsammans. På tävlingar som kräver övernattnings äter alla simmare och tränare tillsammans (ofta erbjuder arrangörsklubben lunch till ett bra pris).

PRISER

Det är alltid kul och trevligt att få pris, men tyvärr kan inte alla få pris varje gång. Oftast är det tre eller sex som får priser i varje gren. På vissa tävlingar delas det dock ut deltagarpris till samtliga simmare.

Tävla alltid mot dina egna simtider, försök att simma snabbare än förra gången. Gör man detta många gånger så får man sitt första pris till slut. Vid en prisutdelning skall man alltid ha en klubbjacka eller klubbtröja på sig. Är det inte din tur att gå fram just den här gången hejar vi på kompisarna som får gå fram.

Vilka som får pris ser man i resultatlistan, hur många som får pris går arrangörsklubben oftast ut med i inbjudan och/eller PM.

RESULTATLISTOR

När en gren är färdigsimmad så kommer det ofta upp resultatlistor i simhallen, hur dessa ser ut är lite olika. På vissa tävlingar (oftast för yngre simmare) så är listan i bokstavsordning medan det på andra tävlingar rangordnas efter sina resultat, dvs den snabbaste simmaren står högst upp. Dessa listor laddas även upp på tävlingens resultatflik på www.livetiming.se.

Vanligtvis är heaten uppdelade så att de som har snabbast anmälningstid simmar i sista heatet och de som har långsammast eller ingen anmälningstid simmar i första heatet.