

gh 11.9.2018

Delar av denna text är delvis lånad från Vasa Simsällskaps sidor. Den innehåller info åt föräldrar vars barn deltar i sin första simtävling.

INFOPAKET INFÖR SIMMARENS FÖRSTA TÄVLING

Simtävling

Normalt tävlar man i åldersklasser, t.ex. Flickor 9/11/13/15 år och Damer, samt Pojkar 10/12/14/16 år och Herrar. Varje gren simmas i så många heat som det behövs, i första heatet simmar de långsammaste och i sista heatet de snabbaste. Det kan finnas simmare i olika åldrar i samma heat, att man vinner sitt heat betyder alltså ingenting utan det är tiderna per åldersklass som räknas.

I god tid före starten som simmaren skall delta i, samlas simmarna vid uppsamlingen, "Keräily", oftast finns invid den lilla bassängen. Funktionärerna ropar upp namnen på de som ska simma i respektive heat och när heatets simmare är samlade förs de till nästa samlingspunkt, som är på publikläktarens nedersta rad. Därifrån fortsätter de under en funktionärs ledning till startpallarna då föregående heat har startat.

Proceduren kring starten går till såhär i frisim, bröstsim, fjärilsim och medley: då heatet ska starta, blåser tävlingsdomaren några korta visslingar i sin visselpipa. Då ska simmarna ställa sig bakom startpallen på den bana de ska simma på och vara klara, extra kläder skall vara avklädda, simglasögonen och mössan skall vara på. När tävlingsdomaren blåser en lång vissling, stiger simmarna upp på startpallen och intar startposition. När alla simmare är i startposition, säger startern "Paikoillenne" (På edra platser). **Från detta kommando ända tills startsignalen kommer måste simmarna vara helt stilla!** Om simmaren rör sig mellan kommandot och startsignalen så leder det till diskvalificering. Även tjuvstart leder givetvis till diskvalificering.

I ryggsim är det samma korta visslingar inför starten, men efter dem kommer två långa visslingar: efter den första hoppar simmarna ner i bassängen och efter den andra intar de startposition.

Reglerna i frisim är enkla: man får göra nästan vad som helst! Man blir endast diskvalificerad om man dyker mer än 15 meter efter start (eller vändning), går eller tar avstamp från botten, drar i repen som finns mellan banorna, eller inte berör väggen vid målgång/svängning.

I ryggsim gäller samma regler för 15 meters dykning, gång eller avstamp från botten, att dra i repen samt beröring i väggen. Dessutom måste simmaren simma hela sträckan på rygg. Om simmaren svänger sig på mage ens för en halv sekund för att t.ex. kolla hur långt det är kvar till mål, leder det till diskvalificering. Även målgången måste ske på rygg. Dessa saker är givetvis svåra för de små simmarna, och det kommer garanterat diskvalificeringar ibland.

Observera att simmarna inte får ha någon extra utrustning på kroppen, såsom simhallens armband. Den enda tillåtna utrustningen är simdräkt, simglasögon och simmössa.

Beträffande simdräkten finns det en viktig regel: unga simmare (pojkar 13 år och yngre samt flickor 12 år och yngre) får inte ha simdräkter som når längre ner än till halva låret. Om simmaren använder en icke-godkänd simdräkt, leder det till diskvalificering. Syftet med denna regel är bl.a. att hålla nere kostnaderna för hobbyn och främja jämlikhet, dvs. att man inte skall skaffa dyra simdräkter som förbättrar prestationen.

Alla simmare diskvalificeras ibland, det är ett som är säkert. När man blir diskad behöver man alltså inte bli deprimerad, utan istället tar man lärdom och simmar rätt i följande tävling. Den vanligaste orsaken till diskvalificering är tjuvstart, och det att simmaren inte kommer ihåg att röra vid väggen vid målgång. **När man rör i målväggen så lönar det sig att göra det ordentligt, eftersom tidtagningssystemet inte nödvändigtvis reagerar på en lätt beröring med ett finger.**

Sedan ännu lite info om näring. En viktig del av simtävlingarna är nämligen matsäcken! Även om simmaren endast simmar ett par sträckor per tävling nu i början, så simmar de för uppmjukning både före och efter loppet, så det går nog åt energi. För att de skall orka simma hårt måste de därför

äta en rejäl frukost, en lätt lunch (om tävlingarna börjar på eftermiddagen) samt ha med matsäck till tävlingen. Tränaren berättar sedan i vilket skede av tävlingen som det lönar sig att äta mellanmål. Och eftersom man tillbringar många timmar i simhallen så är det förstås också viktigt att dricka tillräckligt mycket vatten.

Utrustning i simtävling:

- simdräkter; 3 st om simmaren har t.ex. 2 grenar, en för uppvärmning och en för var gren (man kan inte vara i våt simdräkt, som avkyler musklerna)
- simbyxor med ben till halva låret, inte byxor utan benlängd, 3 st om simmaren har t.ex. 2 grenar, en för uppvärmning och en för var gren (man kan inte vara i våta simbyxor, som avkyler musklerna)
- simglasögon, bör finnas reservglasögon om de går sönder
- T-skorta
- shorts, collegebyxor och -tröja
- innetossor
- vattenflaska

Inför kommande tävling i Salo lördagen den 29.9. kommer simmarna under sina träningspass i Kasnäs att tränas i en "tävlingssituation".

Fråga tränaren om det är något ni undrar över