

# Tävlings-PM

## Stockholm Knattsim Höst 2023





## Stockholm Knattsim 2023 bjuder på tre simtävlingar på Eriksdalsbadet med flera nyheter och anpassningar utifrån Svensk Simidrotts riktlinjer för barnidrott!

2023 års deltävlingar genomförs följande datum:

Stockholm Knattsim Vinter (25m), 19 Februari

Stockholm Knattsim Sommar (50m), 4 Juni

Stockholm Knattsim Höst (25m), 24 September

Tävlingarna genomförs med såväl regelverk för fortsättningstävlingar som full sanktionerade grenar. Tränare och ledare i en förening som önskar anmäla en 12-årig ska göra en bedömning att simmaren är tekniskt, mentalt och fysiskt redo att delta i en tävling med fullt regelverk .

Tävlingarna har antagit ett nytt format där vi utgår ifrån det nya Stockholm Knattsim-diplomet som alla deltagare i tävlingarna får. Utöver detta premieras alla deltagare med en deltagar-giveaway.





# STOCKHOLM KNATTESIM

## TIDER

### Pass 1

Insim kl 08:00-09:15

Start kl 09:30

### Pass 2

Insim kl 14:00-14:45

Start kl 15:00

## TÄVLINGSDISTANSER I KLASS A, FULL SANKTION

13-12 År, pojkar & flickor

50m Fjärilsim  
50/100m Ryggsim  
50/100m Bröstsим  
50/100/200m Frisim  
100m Medley/ 200m Medley  
4x50m Frisim

## TÄVLINGSDISTANSER I KLASS B, FORTSÄTTNINGSREGELVERK

12 År och yngre, mixed

25/50m Fjärilsim  
25/50/100m Ryggsim  
25/50/100m Bröstsим  
25/50/100m Frisim  
100m Medley  
4x50m Frisim

## EFTERANMÄLAN

Efteranmälan i mån av plats till dubbel anmälningsavgift. Anmälningsavgift 55kr/ind.start och lagkappsstart, samt 40kr per deltagare, klubbarna faktureras i efterhand.

Simklubben Neptun förbehåller sig rätten att begränsa antalet deltagare så att tävlingspassen ej överskrider 4h.

## LEDARMÖTE

Ledarmöte kommer att hållas kl 08:00 bakom sekretariatet i 25m bassängen. Minst en ledare per förening bör närvara.

## FUNKTIONÄRER

För att möjliggöra tävlan på 10st banor är vi i behov av ett fåtal fler tävlingsfunktionärer. Varje extern funktionär som ställer upp får delta på vår regeluppdatering under lunchpausen samt bjuds på lunch. Anmäl din medverkan till [jan.c.lindberg@telia.com](mailto:jan.c.lindberg@telia.com) snarast!

Tack för din insats!



## STRYKNINGAR & LAGUPPSTÄLLNING

Strykningar och uppladdade laguppställningar ska genomföras av tränare via strykningssappen senast en timme innan varje pass inlogg skickas ut till respektive klubb i samband med tävlings-PM.

Försent inlämnad strykning (DNS) debiteras inte extra utan ordinarie anmälningsavgift gäller. Tränare bör dock stryka simmare som inte kan delta för att tävlingen ska genomföras snabbare och tomma banor ska utebli i största möjliga mån.

## START, HEAT & RESULTATLISTA

Start, heat & resultatlista kommer att laddas upp på [Livetiming](#) och [Swimify](#) i bokstavsordning. Heat och resultatlista kommer även att anslås på anvisade platser i simhallen.

## 25m UV

25m undervattnet genomförs som en prova-på och del i det vinröda diplommet. Deltagarna startar från pallen likt en ordinarie tävling och kickar sedan 25m. Om man måste andas är det tillåtet att gå upp och hämta luft utan att bryta streamline.

## ENTRÉ

Entrén öppnar kl 07:45 på plan 2 i Eriksdalsbadet vid samma väningsplan som gymmet ovanför receptionen.

## OMKLÄDNING

Vänligen följ de anvisade skyltarna i simhallen till omklädningsrum, hänglås krävs.

## KVARGLÖMT

Simklubben Neptun ansvarar inte för kvarglömda saker. Ihopsamlat kvarglömt överlätes till Eriksdalsbadet efter avslutad tävling.

## ÖVRIGT

Ryggsimsstege kommer erbjudas till simmarna om inget annat bestäms vid ledarmöte. Hängande start tillämpas i samtliga grenar förutom 25m-loppen.

Observera kraftiga begräsningar i tunnelbanetraffiken på sträckan Slussen—Gamla Stan. Håll dig uppdaterad och planera din resa via SL.se [läs mer här](#).

## UPPLYSNINGAR & KONTAKT

All information inför tävlingarna anslås på [skneptun.se/event](https://skneptun.se/event)  
Kontaktperson Walter på [w.meinhart@skneptun.se](mailto:w.meinhart@skneptun.se) vid eventuella frågor.



## Gemensam grenordning för Stockholm Knattesim vinter/höst (25m)

### PASS 1

INSIM KL 08:00 - 09:20

START KL 09:30

### PASS 2

INSIM KL 14:00 - 14:50

START KL 15:00

Gren	Distans	Klass	Gren	Distans	Klass
1	25m fjäril Fl	A	25	25m UV öppen klass	
2	25m fjäril Po	A	26	25m fritt Fl	A
3	25m fjäril Mix	B	27	25m fritt Po	A
4	50m fjäril Fl	A	28	25m fritt Mix	B
5	50m fjäril Po	A	29	50m fritt Fl	A
6	50m fjäril Mix	B	30	50m fritt Po	A
7	25m rygg Fl	A	31	50m fritt Mix	B
8	25m rygg Po	A	32	100m fritt Fl	A
9	25m rygg Mix	B	33	100m fritt Po	A
10	50m rygg Fl	A	34	100m fritt Mix	B
11	50m rygg Po	A	35	100m medley Fl	A
12	50m rygg Mix	B	36	100m medley Po	A
13	100m rygg Fl	A	37	100m medley Mix	B
14	100m rygg Po	A	38	200m medley Fl	A
15	100m rygg Mix	B	39	200m medley Po	A
16	25m bröst Fl	A	40	4x50m fritt Mix	B
17	25m bröst Po	A	41	4x50m fritt Fl	A
18	25m bröst Mix	B	42	4x50m fritt Po	A
19	50m bröst Fl	A			
20	50m bröst Po	A			
21	50m bröst Mix	B			
22	100m bröst Fl	A			
23	100m bröst Po	A			
24	100m bröst Mix	B			













































*Klass A 13-12 år, pojkar och flickor tävlar separat med full sanktionering / regelverk.*

*Klass B 12 år och yngre tävlar mixat med regelverk för fortsättningstävlingar.*



# STOCKHOLM KNATTESIM

## Preliminärt tidsprogram (10-banor)

Pass 1			Pass 2		
Start	Längd	Gren	Start	Längd	Gren
 09:30		1 25m Fjärlisim Damer Final	 15:00		25 25m UV-kick Mixed Final
 09:33		2 25m Fjärlisim Herrar Final	 15:06		26 25m Frisim Damer Final
 09:35		3 25m Fjärlisim Mixed Final	 15:08		27 25m Frisim Herrar Final
 09:51		4 50m Fjärlisim Damer Final	 15:10		28 25m Frisim Mixed Final
 09:59		5 50m Fjärlisim Herrar Final	 15:17		29 50m Frisim Damer Final
 10:05		6 50m Fjärlisim Mixed Final	 15:23		30 50m Frisim Herrar Final
 10:18		7 25m Ryggsim Damer Final	 15:27		31 50m Frisim Mixed Final
 10:20		8 25m Ryggsim Herrar Final	 15:58		32 100m Frisim Damer Final
 10:21		9 25m Ryggsim Mixed Final	 16:06		33 100m Frisim Herrar Final
 10:31		10 50m Ryggsim Damer Final	 16:12		34 100m Frisim Mixed Final
 10:37		11 50m Ryggsim Herrar Final	 16:25	15 min	Paus
 10:41		12 50m Ryggsim Mixed Final	 16:40		35 100m Medley Damer Final
 11:10	15 min	Paus	 16:49		36 100m Medley Herrar Final
 11:25		13 100m Ryggsim Damer Final	 16:55		37 100m Medley Mixed Final
 11:34		14 100m Ryggsim Herrar Final	 17:34		38 200m Medley Damer Final
 11:40		15 100m Ryggsim Mixed Final	 17:44		39 200m Medley Herrar Final
 11:51		16 25m Bröstsimsim Damer Final	 17:49		40 4x50m Frisim Mixed Final
 11:53		17 25m Bröstsimsim Herrar Final	 18:13		41 4x50m Frisim Damer Final
 11:55		18 25m Bröstsimsim Mixed Final	 18:18		42 4x50m Frisim Herrar Final
 12:04		19 50m Bröstsimsim Damer Final			
 12:11		20 50m Bröstsimsim Herrar Final	<b>Passet slut:</b>	<b>18:20</b>	
 12:15		21 50m Bröstsimsim Mixed Final			
 12:43		22 100m Bröstsimsim Damer Final			
 12:52		23 100m Bröstsimsim Herrar Final			
 12:56		24 100m Bröstsimsim Mixed Final			
<b>Passet slut:</b>	<b>13:06</b>				



# STOCKHOLM KNATTESIM

Missa inte våra fina diplom som finns att hämta i simhallen!



BLÅ DIPLOMET		
Fjärtele 25m Ryggsim 25m Bröstsöm 25m Frisim	Silver	Guld
	o 15m	o 20m
	o Genomföra	o 25,00
	o Genomföra	o 31,00
25m Fjärtele 25m Ryggsim 25m Bröstsöm 25m Frisim	Silver	Guld
	o 28,00	o 23,00
	o 25,00	o 25,00
	o 27,00	o 20,00
50m Fjärtele 50m Ryggsim 50m Bröstsöm 50m Frisim 100m Medley 25m UV-kick	Silver	Guld
	o 56,00	o 51,00
	o 58,00	o 47,00
	o 49,00	o Genomföra
o 10m	o	

GULA DIPLOMET		
50m Fjärtele 50m Ryggsim 50m Bröstsöm 50m Frisim 25m UV-kick	Silver	Guld
	o 41,00	o 38,00
	o 41,00	o 38,00
	o 44,00	o 42,00
100m Fjärtele 100m Ryggsim 100m Bröstsöm 100m Frisim 100m Medley	Silver	Guld
	o 36,00	o 34,00
	o 25m	o 23,00
	o Genomföra	o 1:30,00
200m Frisim 200m Medley	Silver	Guld
	o 1:30,00	o 1:25,00
	o 1:40,00	o 1:35,00
	o 1:20,00	o 1:15,00
200m Frisim 200m Medley	Silver	Guld
	o 1:30,00	o 1:25,00
o 3:00,00	o 2:50,00	
o Genomföra	o 3:10,00	

VINRÖDA DIPLOMET			
50m Fjärtele 50m Ryggsim 50m Bröstsöm 50m Frisim 25m UV-kick	Silver	Guld	Platin
	o 40,00	o 37,00	o 34,00
	o 40,00	o 37,00	o 35,00
	o 43,00	o 41,00	o 38,00
100m Fjärtele 100m Ryggsim 100m Bröstsöm 100m Frisim 100m Medley	Silver	Guld	Platin
	o 34,00	o 32,00	o 30,00
	o 25,00	o 21,00	o 19,00
	o 1:25,00	o 1:20,00	o 1:15,00
200m Frisim 400m Frisim 200m Medley	Silver	Guld	Platin
	o 1:25,00	o 1:18,00	o 1:14,00
	o 1:35,00	o 1:30,00	o 1:25,00
	o 1:15,00	o 1:08,00	o 1:05,00
200m Frisim 400m Frisim 200m Medley	Silver	Guld	Platin
	o 1:25,00	o 1:18,00	o 1:15,00
	o 2:50,00	o 2:35,00	o 2:25,00
	o 6:00,00	o 5:40,00	o 5:20,00
200m Medley	Silver	Guld	Platin
	o 3:10,00	o 2:50,00	o 2:45,00

Prova på öppet vatten på Simstället

o 500m prova på

Mer information följer på nästa sida!



## Mer information om Stockholm Knattesimdiplomet!

Det ska vara roligt att tävla! Stockholm Knattesimdiplomet utgår ifrån Svenska Simförbundets "Utmanaren" där alla tävlar mot sig själva och sina egna tider. Konceptet är framtaget av Svensk Simidrott och ska vara ett verktyg för föreningar att arrangera inspirerande, motiverande och lekfulla tävlingstillfällen för nybörjare.

Stockholm Knattesimdiplomet är utformad för nybörjare och kan vara första tävlingsmomentet simmaren kommer i kontakt med. Med Stockholm Knattesim vill vi skapa självförtroende och lust till att fortsätta tävla.

Simtävlingen Stockholm Knattesim genomförs tre gånger per år men diplomet går bra att använda på andra simtävlingar också!

### Hur ser Stockholm Knattesimskonceptet ut?

Alla deltagare tävlar mot sig själva och sina egna tider. För varje distans finns det utsatta stipulationstider i nivåerna silver, guld och platina. Platinatiderna är till för den som söker extra utmaning. Alla deltagare erhåller ett diplom med tiderna på någon av Stockholm Knattesimtävlingarna och varje gång en nivå uppnåtts får deltagaren en guldstjärna som klistras på bredvid den avklarade tiden.

### Medaljerna:

Diplomet är indelad i tre nivåer, det blå, gula samt vinröda diplomet. I varje diplom finns olika stipulationstider som när dessa avklarats täcks med en guldstjärna. För att hämta ut en Stockholm Knattesim medalj till måste man klara av hälften av alla guldtider samt hälften av silvertiderna. Tider som genomförs på instegs-, fortsättnings- och fullsanktionerade tävlingar från år 2023 och framåt får räknas in till Stockholm Knattesimdiplomet.

- Blå medalj erhåller deltagaren när 7st stipulationstider i guld har uppnåtts.
- Gul medalj erhåller deltagaren när 6st stipulationstider i guld har uppnåtts.
- Vinröd medalj erhåller deltagaren när 7st stipulationstider i guld har uppnåtts.