

Informationsbrev från Svensk Simidrott-konstsimm – juli 2023

Detta informationsbrev utgör en samlad information kring svenskt konstsimm, i huvudsak från Konstsimsutskottet, men även gällande landslagsverksamheten, verksamhetsutveckling för konstsimm centralt samt övergripande från Svensk Simidrott med beröringspunkter för konstsimm.

Nya medlemmar i Konstsimsutskottet

Under våren blev KU fulltaligt då Madeleine Hulander Jonasson och Lena Palmér tackade ja till att ingå i KU. Vi är väldigt glada för att de vill bidra till svenskt konstsimm genom att arbeta i KU. Ett stort välkommen till dem! Vi bad dem berätta lite mer om sig själva:

Lena Palmér

Min roll i KU: Breddutveckling



Jag simmade konstsimm på 70-talet. Slutade och började med bågskytte, med i landslaget i några år (bl a två VM). Tillbaka till konstsimm igen då vår dotter började simma i mitten på 90-talet. Utbildade mig till domare och har sedan varit domare, ledare, styrelseledamot i VSSF, ansvarig för konstsimm vid Masters VM 2010 mm. Jag bor i Kungsbacka tre mil söder om Göteborg; spelar lite golf, åker husbil och fixar med växthuset. Efter några år i stort sett borta från konstsimm skall det bli kul att vara med och försöka bidra med något.

Madeleine Hulander Jonasson

Min roll i KU: Att hålla i frågor och utveckling som rör tävlingsverksamheten (Tävling/Tävlingsutveckling).



Bor med min familj i Vaggeryd, en liten ort 3 mil söder om Jönköping. Till vardags jobbar jag som HR-administratör på Jönköpings kommun. Började simma konstsim vid 6 års ålder och avslutade min aktiva karriär som 19-åring. Var vid två tillfällen uttagen till juniorlandslaget och har ett flertal medaljer från både JSM och SM hemma i byrålådan. Har varit chefstränare i Jönköpings simsällskap sedan tidigt 2000-tal. Ingick i tränarstaben för juniorlandslagen under ett par år i början av 2000. Det är också konstsimmet som tar större delen av min fritid. Men min man har lyckats sälja in sitt intresse så från mars till oktober är vi mycket ute på landsvägarna och cyklar.

Verksamhetsutveckling

Arbetsgrupper

I inventeringen av svenskt konstsim, som gjordes 2022 av verksamhetsutvecklare Karin Lobenius Palmér, föreslogs att starta arbetsgrupper inom olika områden för att vi i konstsimsvrige ska kunna hjälpas åt att utveckla svenskt konstsim tillsammans.

Två av arbetsgrupperna har startat under våren 2023 och kommer att fortsätta arbeta under hösten 2023. Mycket i arbetsgrupperna går omlott och därför har det mesta arbetet hittills skett tillsammans. De punkter som initialt togs fram för grupperna att arbeta med är:

A. Tävlingsformer yngre/bredd

- Tävlingsförberedande tävlingsformer
- Tävlingsformer för yngre barn/nybörjare
- Riktlinjer för tävlingar i barnidrott
- Alternativa tävlingsformer/klasser för ungdom (tex de som är för gamla för sin klass, börjat senare, ej elitsatsande)

B. Tävlingsystemet mästerskapsnivå (svenska)

- Utveckla befintligt tävlingsystem med inriktning mot svenska mästerskap (USM, JSM, SM)
- Inkluderar kvaltävlingar till mästerskap (nuvarande inbjudningstävlingar)
- Ålderskategorier för klasser och grenar

Ett gemensamt syfte för båda gruppernas arbete med att vidareutveckla tävlingssystem/tävlingsformer, har tagits fram, och är förankrat bl.a i RF:s Riktlinjer för barn och ungdomsidrott (t.o.m. 19 år):

”Syftet är att skapa möjligheter för fler att tävla i konstsimm på sin nivå/utifrån sina förutsättningar.

Tävlingsformerna/systemet ska främja trygghet, delaktighet, glädje, inre drivkraft, långsiktig utveckling, allsidighet, välbefinnande samt motverka utslagning.”

Förbättrad information

Vi fortsätter att jobba med förbättrad information. KU:s beslut och viktig information kommer att samlas på ett ställe på hemsidan så det blir lättare att hitta den. Just nu ligger det här informationsbrevet här: <https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/konstsimm/om/information-till-konstsimforeningar> men det är möjligt att det struktureras om framöver, så håll utkik!

Informationsforum 2 ggr/termin har startats upp med det första tillfället 25/5–23. Se vidare under rubriken

”Utvecklingsarbete Svensk Simidrott”

Nationell tävlingskalender

Liksom förra året kommer klubbarna att gemensamt få vara med och koordinera den nationella tävlingskalendern. Ett mail kring detta kommer skickas ut under sommaren. Syftet är att med gemensamma krafter försöka att få till en så bra spridning av tävlingar som möjligt både i tid och geografiskt.

Forskning

Lara Rodriguez-Zamora, lektor vid Institutionen för hälsovetenskaper, Örebro universitet har initierat ett forskningsprojekt kring prestationsutveckling/kravprofil för konstsimm. Resultaten kan sedan ligga till grund för träningsrekommendationer, riktlinjer för träning, revidering av vissa delar i utvecklingstrappan samt utveckling av uttagningstester. Planen var initialt att kunna göra tester med konstsimmare under våren/sommaren 2023, men på grund av ett försenat beslut från Etikprövningsmyndigheten kommer projektet att skjutas fram. Troligtvis kommer tester att ske senare under hösten 2023. Testpersoner som kan komma att tillfrågas är aktiva på utvecklingsstadium 5 och högre, i åldern (13-) 15 år och uppåt. Mer information kommer till aktuella personer. Testerna innefattar konditionstester, styrketester och rörlighetstester och utförs både på land och i vatten. Projektet innebär en hel del logistik för att få till stånd tester tex i hel bassäng, så vi är otroligt tacksamma för hjälp med tex bassängtider eller hjälp med transport och logi för aktiva sedan när det närmar sig.

Kontaktuppgifter till Lara: https://www.oru.se/personal/lara_rodriguez-zamora

Kontaktperson inom Svensk Simidrott: Sandra Allerrud sandra.allerrud@svensksimidrott.se

Bredd

Konstsım växer

Under vårterminen startade två föreningar upp konstsimssektioner: Kristianstads Sim- och Livräddningssällskap och Ludvika Simsällskap - välkomna!

Sverige har nu 13 föreningar som bedriver konstsimsverksamhet:

- Amfitrite Konstsimklubb
- Atlas Simidrottsförening
- Göteborg Sim
- Hallsberg Artistic Swimming IF
- Järfälla Simsällskap
- Jönköpings Simsällskap
- Kristianstads Sim- & Livräddningssällskap
- Ludvika Simsällskap
- Simklubben Neptun
- Simklubben Täby Synchro
- Stockholm Konstsim Herr
- Växjö Simsällskap
- Örebro Simallians

Här hittar du kontaktuppgifter till alla föreningar: <https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/konstsim/om/hitta-din-forening>

Breddläger

Planeringen av årets breddläger har påbörjats och inbjudan är på väg ut. Lägre kommer att vara i Örebro på Gustavsviksbadet 29/9 – 1/10 2023. Karin Lobenius Palmér tillsammans med KU håller i planeringen och har börjat att tillfråga tränare till lägre. Utan tränare inget läger så vi hoppas att alla tillfrågade har möjlighet att ställa upp! I år kommer tränarna även att ha möjlighet att vara med och påverka upplägget på lägre så att det blir ett så bra läger som möjligt! Det känns viktigt att ta tillvara på alla goda krafter och idéer så att vi kan jobba tillsammans för att fortsätta utveckla Svenskt konstsim.

Landslagsverksamheten

Inför säsongen 2023–2024

Ett första informationsutskick inför nästa säsong har gjorts av KU tillsammans med landslagstränarna där en revidering av landslagets fokus och satsning presenteras. Verksamheten kommer framöver att innefatta Landslag för junior- och senioraktiva (15 år och uppåt) samt Utvecklingslag för aktiva 14 år (som fyller 14 år under 2024) och för aktiva som inte antas till Landslaget. Mer information om landslagets utformning och satsning kommer att skickas ut under sommaren och hösten när landslagsuttagningen av aktiva är färdig (sista ansökningsdagen var 30 juni). Mer detaljerad information kring detta finns här: <https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/konstsim/landslag/ansokan-och-uttagning>

Säsongen 2022–2023

Landslagsåret 2022–2023 har varit och är fullspäckat för svenskt konstsim. För vissa är säsongen slut och för andra har tävlingsförberedelser inför sommarens mästerskap påbörjats. Nedan finns en sammanfattning om vad som hänt och är på gång i Sveriges konstsimslandslag 2022–2023. Håll er uppdaterade om alla sommarens mästerskap genom att följa landslaget via sociala medier och hemsidan!

VM i Fukuoka (Japan) 14–22 juli 2023

Sverige kommer representeras på VM i Fukuoka av Sandra Freund (SK Neptun) i fritt solo och Marfa Chragina (Örebro Simallians) i tekniskt solo. Med som tränare och lagledare är Helena Kuska och tränare Marie-Helene Morneau. Detta är nu andra gången i rad som Sverige har representanter på VM och detta är det första mästerskapet där Sverige tävlar med de nya World Aquatics 2022–2025 reglerna. Truppen reser från Sverige respektive Kanada den 10 juli och efter några dagar för att ställa om tidszon och tävlingsförberedelser i Fukuokas VM-anläggningar innan tävlingen startar med tekniskt solo (prel.) den 14 juli med Marfa. Därefter tävlar Sandra i fritt solo (prel.) den 17 juli. Utöver att följa VM debutanterna på svenskt konstsim kanaler hittar ni även all tävlingsinformation på World Aquatics hemsida [HÄR](#).



JEM i Funchal (Portugal) 2–6 augusti 2023

Den 31 juli reser Juniorlandslaget till Madeira för att tävla på Junior EM i fritt lag men även individuella program; fritt par, tekniskt par, tekniskt mixat par, fritt solo, fritt manligt solo och tekniskt solo. Till tävlingen reser Alisa Galkina, Brianna Vergara, Danai Syriopoulou, David Martinez, Felicia Sörman, Filippa Speychal, Pelagia Widstrand och Thea-Noelle Wiktorsson tillsammans med landslagstränare Anna Högdal, Daniella Röhss och Sandra Allerrud samt domare Christer Sjöqvist. Truppen åker den 31 juli och har innan dess hunnit med egen träning i klubbarna samt ett längre landslagsläger innan avresa.

Juniorlandslaget deltog även i Primorje Synchro Cup (Kroatien) i juni som förberedelse inför mästerskapet. Tävlingen i Kroatien var en mycket värdefull erfarenhet för både aktiva och tränare samt domare Christer Sjöqvist och Camilla Rosenkvist eftersom denna tävling helt och hållet genomfördes enligt de nya reglerna.



UVM i Aten (Grekland) 30 aug – 3 sep 2023

Senare i september deltar Sverige på Ungdoms VM i Grekland och publicering om uttagning till mästerskapet kommer göras officiellt under sommaren. Detta är första gången Sverige representeras på ett världsmästerskap i ungdomskategorin och vi är glada över att kunna synas på flera internationella mästerskap i flera discipliner och åldrar! Utöver att följa UVM-debutanterna på svenskt konstsimns kanaler hittar ni även all tävlingsinformation på World Aquatics hemsida [HÄR](#).

Ungdomslandslaget

Ungdomslandslaget har under säsongen simmat sitt lag på Järfälla Synchro Open i mars och svenska Ungdomsmästerskapen i maj. På tävlingarna fick de en totalpoäng på 68,9000 respektive 68.9333. En mycket fin simning på båda tävlingarna från ett lag som utvecklats mycket tillsammans på de fem landslagsläger de haft under säsongens gång i Örebro eller Stockholm. Vi ser fram emot och hoppas kunna se dessa aktiva på internationella tävlingar framöver!



Vi önskar alla tävlanden i sommar ett stort lycka till – både på tävlingsdagen men även med förberedelserna inför. Glöm inte att följa våra landslagsaktiva på sociala medier, @sweartswimteam på Instagram och @sweartswim (Swedish Artistic swimming) på Facebook. Heja Sverige!

Domar- och tränarutveckling

Med anledning av de nya reglerna så håller samtliga domar- och tränarutbildningar på att uppdateras. Konstsimsstränare bas genomgår just nu en större revidering då den delvis kommer bli digital och finnas på simidrottsledarwebben. Övriga tränarutbildningar ses också över, och vi hoppas på att äntligen kunna genomföra Junior/Senior-tränarkursen i höst. Eftersom innehållet i samtliga domarkurser behöver revideras har KU, tillsammans med utbildningsenheten och Christer Sjöqvist (Sveriges nuvarande FINA-domare) också passat på att se över strukturen för domarkurserna. Ett förslag finns just nu ute hos föreningar och domare och vi uppmanar alla att komma med tankar och konstruktiv feedback på hur dessa kurser kan läggas upp. Läs mer om detta i mejlutskick från Karin Lobenius Palmér. Genomgående för samtliga kurser är att etik, bias och uppförande ska genomsyra utbildningarna.

Datum för konstsimmets domar- och tränarutbildningar hittar du i årshjulet <https://svensksimidrott.se/vara-simidrotter/konstsim/om/arshjul>. Observera att de till viss del fortfarande är preliminära.

KTU, Kvalitativ tränarutbildning, är en fördjupningsutbildning för tränare som arbetar med elitförberedande verksamhet eller är tränare på elitnivå. Även om ansökningstiden för höstens kurser gått ut så kommer en ny sökomgång till 15 oktober för tränare som vill köra igång till nästa vinter/vår. Men det går bra att anmäla sig till KTU-nätverket nu.

<https://svensksimidrott.se/utbildning/nyheter-fran-utbildning/utbildning/2023-04-12-nyhet---ktu-kvalitativ-tranarutbildning>
<https://www.boson.se/utbildning/omrade/ktu/>

Simförbundet har också skapat ett 2-årigt traineeprogram för simidrottstränare från samtliga simidrotter, där ansökningar håller på att bearbetas <https://svensksimidrott.se/nyheter-svensk-simidrott/svensk-simidrott/2023-04-20-simidrottstranare-med-hogt-stallda-ambitioner>

Utvecklingsarbete inom Svensk Simidrott

Utöver det specifika konstsimsrelaterade arbetet har Svensk Simidrott övergripande arbetat vidare med att strukturera verksamheten för de olika simidrotterna. Som en del i detta har man infört "Simidrottsinformationsmöten" - gemensamma informationsforum för alla simidrotter två gånger/termin. Inspelning och presentationer från dessa finns här:

<https://svensksimidrott.se/om-oss/motesplatser/informationsmote>. Första halvtimmen är simidrottsgemensam och andra halvtimmen simidrottsspecifik. Vid det första tillfället 25/5 -23 behandlades följande ämnen under den

Simidrottsgemensamma delen:

- Allmän information
- Hållbarhet
- Trygg idrott
- Simidrottslinjen

Under den konstsimsspecifika delen presenterade Ingela Ternström från Konstsimutskottet, vad konstsimutskottet är samt deras genomförda, pågående och planerade arbete.

Datum för höstens simidrottsinformationsmöten är:

- 28 september 12.30-13.30
- 30 november 12.30-13.30

Länkar till mötena finns här: <https://svensksimidrott.se/om-oss/motesplatser/informationsmote>

Håll gärna utkik på Svensk Simidrotts hemsida <https://svensksimidrott.se/> för spännande nyheter!

Vi finns också på sociala medier, @sweartswimteam på Instagram och @sweartswim (Swedish Artistic swimming) på Facebook. In och följ oss!

Vi önskar er alla en härlig sommar!

Med vänliga hälsningar

Konstsimutskottet:

Eva Svensson	Ordförande, landslag	evachristina.svensson@vaxjo.se
Ingela Ternström	Domarutveckling, sekreterare, ekonomi	ingela.tabysynchro@yahoo.se
Caroline Rissve	Tränarutveckling, sociala medier	caroline.rissve@gmail.com
Madeleine Hulander Jonasson	Tävling/tävlingsutveckling	madeleine.jonasson@svensksimidrott.se
Lena Palmér	Breddutveckling	lena.palmer@hotmail.com

Verksamhetsutvecklare:

Karin Lobenius Palmér	Verksamhetsutveckling, administration	karin.lobenius@svensksimidrott.se
-----------------------	---------------------------------------	--

Landslagsadministratör:

Sandra Allerrud	Administration, landslagstränare, sociala medier	sandra.allerrud@svensksimidrott.se
-----------------	--	--

Sportchef Svensk simidrott:

Ulrika Sandmark	Sportchef	ulrika.sandmark@svensksimidrott.se
-----------------	-----------	--



A dark blue background featuring a dynamic splash of water, with droplets and ripples creating a sense of movement and energy.

SVENSKT KONSTSIM I VÄRLDSKLASS

I ETT SVERIGE DÄR ALLA
VET VAD KONSTSIM ÄR