

Information om 5-klubbstävling

Vilka kan delta?

5-klubbstävlingar är nybörjartävlingar för simmare i någon av Gästrikeklubbarna. Där är syftet att simmarna får träna på att tävla. Tävlingen är dessutom en lagtävling: klubbarna tävlar mot varandra.

Simmarna tävlar i följande ålderskategorier: 9 år och yngre, 10 år , 11 år samt 12 år och äldre. Det är **födelseåret** som räknas, så fyller ditt barn 10 år det året, tävlar det i åldersgruppen 10 år. De som är 9 år och yngre simmar 25 meter av varje simsätt, övriga simmar 50 meter. Simmarna erbjuds att tävla i två grenar samt lagkapp vid varje femklubbstillfälle.

Så fort en simmare blir för snabb, alltså simmar snabbare än den "ursimningstid" som anges för varje gren, får den inte längre ställa upp i just den grenen på femklubb. Detta är för att garantera att femklubb ska vara just en nybörjartävling. Simmaren behöver simma ur sig både på 25 m och 50 m. Den simmare som simmar ur sig blir sedan erbjuden att ställa upp i Gästrikeserien, som är nästa tävlingsform, i de simsätt de simmat ur sig i.

Anmälan

Anmälan att delta tas upp innan tävling och kan ditt barn sen inte delta just denna gång är det viktigt att kontakta din tränare för avanmäla. Ändring av anmälan kan även ske vid avprickningen innan insimningen har börjat. Om ditt barn ändrar sig under tävlingens gång och inte vill ställa upp i någon av de föranmälda grenarna är det också viktigt att detta snarast anmäls till tränarna då sekretariatet måste meddelas.

Grenar

- ✓ **Bröstsim:** finns med som gren vid **varje** 5-klubb. Här är det viktigt att simmarna sätter in båda händerna i kaklet vid vändning och målgång.
- ✓ **Frisim:** Innebär att man får simma vilket simsätt som helst, även om de äldre simmarna oftast väljer crawl. Här gäller det att en kroppsdel rör kaklet vid vändning och målgång. Simmas **varannan** femklubb.
- ✓ **Ryggsim:** här gäller ryggsim, och att man rör kaklet med en kroppsdel vid vändning och målgång. Flaggorna över bassängen ska ge simmaren information om att det börjar bli dags för vändning/målgång. Simmas **varannan** femklubb.
- ✓ **Lagkapp:** är en stafettform där varje simmare simmar en sträcka på 25 meter. Totalt simmas 8x25 meter. Varje lagkappslag ska ha blandade åldrar. Har frisim varit en gren på tävlingen körs lagkappen i frisim, annars är det bröstsim. Tränarna brukar gå runt till simmarna på tävlingen, och fråga om de vill delta i lagkappen.

Tävlingens genomförande

- ✓ **Insim:** En timme innan tävlingens start samlas simmarna för att värma upp – eller simma in. Det gör de för att värma upp kroppen – känna på bassängen – och få några sista tips från tränarna.

- ✓ **Under tävlingen:** Innan tävlingarna startar kommer en gemensam genomgång att ske av de alternativ som finns för start (från pall, från kant eller i vattnet). Dessutom kommer en genomgång ske av hur en start går till, vilka signaler som ges etc. Totalt blir det 17 grenar om det finns pojkar och flickor som deltar i samtliga åldersgrupper, oftast med en kortare paus i mitten. I vissa av grenarna kommer det att vara **flera heat**. Vi ledare får inga heatlistor så vi vet tyvärr inte mer än er föräldrar när varje barn ska simma. Om barnet sitter vid er under tävlingen har ni ansvaret att lyssna och hänga med i vilken gren som pågår så ni vet när det är dags att för barnet gå fram till startpallarna och göra sig redo. Vi ledare kommer att finnas vid startpallarna och hjälpa barnen om de har frågor eller vill ha hjälp vid starten.

Det finns alltid någon tränare eller ibland även äldre simmare som tar hand om barnen och som kan svara på frågor.

Allmän information:

De sex snabbaste simmarna i varje gren får medalj. På femklubbstävlingarna tävlar varje simmare individuellt, men dessutom tävlar klubbarna mot varandra. Detta gör att varje simmares deltagande är viktigt, eftersom varje deltagande simmare ger poäng till klubben och utöver detta ger varje medalj som klubbens simmare tar extra poäng. Det här gör att vi tillsammans gläds med de fina resultat som klubbens simmare presterar – även om just ditt barn denna gång inte nått prispallen. Vinner vår klubb deltävlingen får alla simmare stå på prispallen och ta emot publikens hyllningar, och nöjet att kasta tränarna i vattnet.

Femklubbstävlingarna tar cirka 3 timmar, så förutom att simmaren har vatten med sig är det bra att ha med frukt och fika, eftersom det kan vara lång väntan mellan de grenar man själv tävlar i. Ibland säljs fika, men inte alltid. Överdragskläder (t-shirt, shorts, badrock och liknande) kan vara bra, så att simmaren håller sig varm. För dig som supporter kan det vara bra att vara lättklädd – eftersom simhallar är varma! För att funktionärerna ska kunna göra sitt jobb är det viktigt att barnen inte är precis vid vattnet. Domare och andra funktionärer behöver kunna gå fritt på varje sida av bassängen. Dessutom kan barnen som simmar på banan närmast kanten bli störda.