

# Konstsimsmärken

Konstsimsmärkena utgår från de olika utvecklingsstadier som ingår i Svensk konstsimnings utvecklingstrappa. Märkena syftar till lekfull konstsim- och teknikinlärning. Alla grundpositioner, grundrörelser och figurer som det hänvisas till finns i Fina-boken.

## Arrangörs- och promotionsrätt

Rätt att anordna prov för simmärken har enskilda personer under förutsättning att fullgjord kontroll och säkerhet kan garanteras.

## Kontrollanter

Kontrollant ska vara fyllda 16 år och väl känna till simmärkesbestämmelserna och provens utförande. Kontrollanten ska bedöma om provtagaren har tillräcklig simkunnighet och god hälsa för att kunna genomföra märkesprovet.

## EMAIL

[forlaget@svensksimidrott.se](mailto:forlaget@svensksimidrott.se)

## TELEFON

010 - 476 53 13

## WEBBSHOP

[www.ssfshopen.se](http://www.ssfshopen.se)

An artistic photograph of six swimmers in a pool, viewed from above. They are arranged in a circular pattern, holding hands, and performing a synchronized swimming routine. They are wearing dark, shimmering swimsuits. The water is a deep blue with ripples and reflections.

# Mina Konstsimsmärken



# Konstsimsmärke 1

## BRONS

- Sittande pik (på land)
- Dansa fritt till musik
- Doppa huvudet under vattnet 5 gånger med näsklämma
- Ljushopp från bassängkanten
- Ligga i sträckt ryggläge på land och göra standardskovling
- Ligga i sträckt ryggläge i vattnet med flythjälp under fötterna (se grundposition 1 i Fina-boken)



## SILVER

- Räkna till musik (klappa och stampa)
- Plankan 10 sekunder (på land)
- Sittande pik 10 sekunder (på land)
- Ligga i sträckt ryggläge (i vattnet) utan flythjälpmedel (se grundposition 1 i Fina-boken)
- Inta position köttbulle på bassängkanten och rulla i vattnet framlänges och baklänges
- Karet (inta grundposition 15 i Fina-boken från sträckt ryggläge, rotera 180 grader och rotera tillbaka 180 grader, inta sträckt ryggläge)
- Simma 100 meter valfritt simsätt



## GULD

Visa upp ett kort musikprogram (ej räkna) med följande innehåll:

- Dyka med huvudet före
- Ryggbenspark, armarna sträckta längst sidan eller ovanför huvudet i en streamline-position
- Grupperad baklängesvolt
- Eggtramp på stället

Samt kunna uppvisa:

- Split- och spagatpositioner (på land, endast positionerna)
- Brygga



# Konstsimsmärke 2

## BRONS

- Stå på huvudet i köttbullen (fristående) 5 sekunder
- Åka i sträckt ryggläge med huvudet först 10 meter
- Lodläge vid vristerna 5 sekunder
- Segelbåt (inta grundposition 14b i Fina-boken från sträckt ryggläge och tillbaka igen)
- Snabb piknedgång (se grundrörelse 3 i Fina-boken)
- Eggtramp sidled 10 meter



## SILVER

- Stå på huvudet (fristående) 5 sekunder
- Kick swish 10 meter
- Lodläge med fem skoveltag (mellan vrist och knä)
- Balettben (i den takt man kan, se figur 101 i Fina-boken)
- Långsam piknedgång (se grundrörelse 3 i Fina-boken)
- Eggtramp sidled med en arm upp 10 meter



## GULD

Visa upp ett musikprogram i takt (tränare får klappa takten)

- Ingång som avslutas med en landposition
- Dyk med sträckta ben och fötter
- Överslag framåt (valfritt tempo, se grundrörelse 6a i Fina-boken)
- Balettben (se figur 101 i Fina-boken)
- Upptramp utan armar
- Eggtramp i sidled med valfri armrörelse, två armar upp

Samt kunna uppvisa:

- Lodläge 10 stycken skoveltag (mellan vrist och knä)
- Split- och spagatposition med rakt framben, parallella höfter och vertikal överkropp (på land)

