



SK Täby Synchro

Insteg och fortsättningstävling 14 maj 2026

SK Täby Synchro har härmed nöjet att bjuda in till
Insteg och fortsättningstävling i konstsimm 14 maj i **Eriksdalsbadet**

Omfattning: Tävlingen är öppen för alla åldrar som en Instegstävling och
Fortsättningstävling. Du tävlar mot dig själv och din egen utveckling.

[Fortsättningstävling | SVENSK SIMIDROTT](#)

Tävlingen omfattar figurer och musikprogram

Instegstävling

Figurer:

301 - Barracuda

302 - Blossom

303 - Somersault back pike

361 - Prawn

Info om Instegsfigurer finner ni här: [Instegsfigurer](#)

Fortsättningstävling

Figurer:

106 – Straight Ballet leg

301 – Barracuda

2 figurer lottas 5 februari.

Figurerna är de som beskrivs i WAQ** Appendix 1, 12-under-figures.

Viktiga datum

Preliminär anmälan	15 april	tavling@tabysynchro.se
Slutgiltig anmälan	26 april	Länk erhålles vid prel anmälan
Coachcards och musikfiler	4 maj	Länk erhålles vid prel anmälan

Tider (preliminära) Insläpp och insim (utan musik) kl. 10:00.
Lagledarmöte och domarmöte kl. 10:30.
Tävlingsstart kl. 11:30. Tävlingen beräknas sluta ca 16:00

Info Starlistor och program kommer att finnas [HÄR](#)

Regler: Enligt Svenska Simförbundets tävlingsbestämmelser för Instegstävling.
[Instegstävling | SVENSK SIMIDROTT](#) samt för Fortsättningstävling
[Fortsättningstävling | SVENSK SIMIDROTT](#)

- Anmälan:** Preliminär anmälan görs per mail till tavling@tabysynchro.se senast 15 april.
Slutgiltig anmälan senast 26 april 2026 med uppgift om namn, födelseår, tävlingslicensnummer och klass för deltagare, samt namn och email för lagledare och domare. Anmälningsavgift 200 kr per anmäld simmare
Anmälan görs klubbvis på det bifogade formuläret - endast en anmälan per klubb accepteras. Anmälan i annat format är inte giltig. Anmälan laddas upp på drive, länk erhålles efter prel anmälan.
- Musik:** Musikfiler i MP3-format skall användas. Filerna laddas upp på drive i avsedd mapp senast **4 maj**. Medtag även kopia på filerna till tävlingen. Musiken ska vara av god kvalitet och tydligt märkt enligt:
Disciplin_tech_kategori_förening_simmare par/solo eller ev. lagnr. *Exempel: solo_free_senior_täbysynchro_anna*
Regler för märkning av musikfiler finns [HÄR](#)
Felaktigt märkta musikfiler godtas inte. Mapparna låses efter 4/5 - inga ändringar är därefter tillåtna. OBS! endast ett program per fil. Säkerställ att filen är rätt längd för resp gren, och ta bort tysta partier i början/slut. Detta kommer inte hanteras av tävlingens musikansvarig. Finns tystnad kvar kan det leda till avdrag, med anledning av för långt program.
- CoachCards/CC:** Ifyllda CC-mallar laddas upp på driven senast **4 maj**. OBS! Enbart den senaste versionen av CC kommer accepteras, finns [här](#). Inga handskrivna CC, PDF-filer, Wordfiler etc. får användas. Coach cards som skickas in i felaktigt format kommer ej att räknas och programmet kommer att strykas. Ändringar i coach cards efter anmälningstidens slut accepteras inte. Exempel: CC_solo_free_junior_täbysynchro_sofia
Regler för märkning av CC finns [HÄR](#)
OBS! Notera att det finns särskilda CC för instegs och fortsättningstävling
- Program:** **Preliminärt program:**
10:00 Insläpp/insim utan musik
11:30 Figurer Insteg
12:15 Figurer Fortsättning
13:00 Lunch (insim)
14:00 Musikprogram Insteg
15:00 Musikprogram Fortsättning
16:00 Prisutdelning och avslutning

Slutgiltigt program meddelas efter anmälningstidens utgång.
- Domare:** Varje deltagande klubb ombeds ta med 1 domare per 4 deltagande och gärna så många D2 och uppåt som möjligt för att kunna genomföra musiktävlingen.

Välkomna!