



# Inbjudan Breddläger

## Örebro 27 – 29 september 2024

Svensk Simidrott i samarbete med Örebro Simallians inbjuder in till Breddläget i Örebro. Breddläget riktar sig till konstsimmare i alla åldrar som lärt sig grunderna i konstsimm. Läget syftar till att utvecklas i konstsimmsteknik samt musikprogram på sin nivå och samtidigt ha roligt, träffa nya vänner och träna med nya konstsimmstränare.

**Vi hoppas du vill delta på Breddläget 2024!**

### Anmälan

Anmälan görs individuellt för varje deltagare (du som vårdnadshavare anmäler ditt barn, anmälan görs inte genom klubben). Anmälan är bindande, avanmälan efter 21 juli 2024 debiteras full kostnad. I anmälan anges förutom förening och personuppgifter även kontaktuppgifter till vårdnadshavare samt eventuella allergier/specialkost. Observera att det endast är de allergier/specialkost som anges i anmälan som kommer finnas tillhands under läget.

Sista anmälningsdagen är den 16 juni 2024. Avanmälan kan göras t.o.m. 21 juli 2024, därefter debiteras full lägerkostnad.

Anmälningslänk deltagare: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1884335>

Anmälningslänk föreningsledare: <https://educationwebregistration.idrottonline.se/home/index/1884412>

### Kostnad

Breddläget kostar 2000 kr/person (gäller deltagare och föreningsledare) och kommer att faktureras **till föreningen**. I priset ingår träning, måltider inom lägerprogrammet (från kvällsmål på fredagen till lunch på söndagen), boende på Good Morning Hotel och en Breddläger-badmössa. Det ingår också ett besök på äventyrsbadet Lost City!

### Tider

Samling sker på fredag 27 september kl. 18:00 på Gustavsviksbadets läktare. Middag ska vara äten innan samling.

Incheckning på Good Morning Hotel ska vara gjord innan samling. Läget avslutas på söndag 29 september ca. kl. 13.00 med uppvisning och lunch.

### Tränare & föreningsledare

Svensk Simidrott kallar tränare till breddläget. Tränare ansvarar över att bedriva träningen under läget. Föreningsledare kan vara föräldrar eller andra föreningspersoner. Föreningsledare ansvarar över sin förenings deltagare utanför den schemalagda träningen.

## Grupper

Vid anmälan till breddlägret ska gruppval göras utifrån nedan gruppbeskrivning. Gruppindelningen till breddlägret baseras på svensk konstsimnings utvecklingsstrappa ([läs mer här](#)) vad gäller ålder och nivå. Det är viktigt att val av grupp är avstämt med föreningsansvariga innan anmälan görs för att säkerställa att rätt gruppval görs.

### ROSA (utvecklingsstadium 3)

- **Rek. ålder:** 7–12 år
- **Rek. träningsmängd:** 2–3 ggr/vecka.
- **Rek. tävlingsvana:** Deltagit på Instegstävlingar eller liknande tävlingar, till exempel märkestagningar/KM.
- **Förkunskaper:** Ryggläge, bröstläge, skovlingstekniker i C-figurer, eggtramp, dyka, lärt sig en lagkoreografi.
- **Vi kommer öva på\*:** Teknik i alla simsätt, understödjande, C-figurer, tumlarlyft, snabb piknedgång, överslag framåt och fokusera på BP framför kroppen.
  - **Ifrån DD-guiden kommer vi öva på:** Level 1 (2).

### BLÅ (utvecklingsstadium 4.1)

- **Rek. ålder:** 9–13 år.
- **Rek. träningsmängd:** 3 ggr/vecka.
- **Rek. tävlingsvana:** Deltagit på Fortsättningstävlingar och/eller sanktionerade tävlingar i B-klass.
- **Förkunskaper\*:** Klara de fyra simsätten, BP framför kroppen med kontroll och för det mesta raka linjer/sträcka, ha övat på BP bakom kroppen.
- **Vi kommer öva på:** Höjd, raphet och kontroll vid långsamma och snabba moment, utförande i C-figurer och vissa B-figurer och spinnar.
  - **Ifrån DD-guiden kommer vi öva på:** Level 1–2 (3).

### ORANGE (utvecklingsstadium 4.2)

- **Rek. ålder:** 13–15 år.
- **Rek. träningsmängd:** 4 ggr/vecka.
- **Rek. tävlingsvana:** Deltagit på sanktionerade tävlingar i B-klass och gärna USM.
- **Förkunskaper\*:** 200m crawl på ca. 04:00 min, BP framför kroppen med kontroll och raka linjer/sträcka, klara av BP bakom kroppen med kontroll, skovlingstekniker i spinnar, rotationer med kontroll och uppskjutsteknik.
- **Vi kommer öva på\*:** Simhastighet och simteknik, teknik i BP bakom kroppen, rotationer, uppskjut, höjder i lod och andra BP och introducera twist, längre spinnar och uppskjut med flexibilitet.
  - **Ifrån DD-guiden kommer vi öva på:** Level 1–3 (introducera Level 4).

## VINRÖD (utvecklingsstadium 5.1)

- **Rek. ålder:** 13–17 år.
- **Rek. träningsmängd:** 4–5 ggr/vecka.
- **Rek. tävlingsvana:** Deltagit på ett eller flera nationella mästerskap.
- **Förkunskaper:** 200m crawl på ca. 03:30 min. Visa god kontroll, sträcka, rapphet och utförande i figurer/tekniska element och i musikprogram.
- **Vi kommer öva på:** Simhastighet, twist/twirl, knektkombinationer, höjder i armar och benmoment, skovlingstekniker i rotationer och uppskjut.
  - **Ifrån DD-guiden kommer vi fokusera på:** Level 4–5.

## MÖRKBLÅ (utvecklingsstadium 5.2–6)

- **Rek. ålder:** 15 år +
- **Rek. träningsmängd:** 5–6 ggr/vecka.
- **Rek. tävlingsvana:** Deltagit kontinuerligt på nationella mästerskap och eventuellt tävlat internationellt.
- **Förkunskaper:** 200m crawl på ca. 03:00 min. Visa förståelse för hur kroppen och skovlingar används för att utföra simpla och komplexa rörelser med precision, sträcka, rapphet och höjd.
- **Vi kommer öva på:** Simhastighet, svårare knektkombinationer och rotationer och mer komplexa skovlingstekniker i rotationer och uppskjutsvarianter.
  - **Ifrån DD-guiden kommer vi fokusera på:** Level 5–9.

\* BP = Basic Positions (grundpositioner). Grundpositioner framför kroppen är bland annat pik, lod, böjt ben och fiskstjärt medan grundpositioner bakom kroppen är knekt, nova och ytbåge.

## Frågor?

Vid frågor vänligen kontakta [konstsim@svensksimidrott.se](mailto:konstsim@svensksimidrott.se).