

Skriva Coach Cards & vara tränare med de nya reglerna

Ha gärna er kamera på, men stäng av er mikrofon

Mötet kommer att spelas in

Vi börjar kl. 16:30



Tränarkonferens 2024

Har du förslag och idéer på föreläsningar och områden som programmet ska innehålla?



Förslag: Tävlingsformer

Instegstävlingar

Fortsättningstävlingar

(förslag att ersätta nuvarande C-klass)

Sanktionerade tävlingar

*(dagens inbjudningstävlingar &
mästerskap)*

Arbetsgrupp (A) Tävlingsformer yngre/bredd

**Arbetsgrupp (B) Tävlingssystemet
mästerskapsnivå**

Förslag: Tävlingsformer

Instegstävlingar

Fortsättningstävlingar
(förslag att ersätta nuvarande C-klass)

Sanktionerade tävlingar
*(dagens inbjudningstävlingar &
mästerskap)*

Utan Coach Cards

Med Coach Cards

CC används fr.o.m. 13 års ålder om den aktive deltar på sanktionerade tävlingar.

Denna arbetsgrupp kommer bl.a. diskutera svenska anpassningar i Coach Card och tävlingsregler.

Förkunskaper: Har koll på grunderna i de nya reglerna.

Gärna ha titta på denna video:

Länkar & info

Regellänkar via Svensk Simidrotts hemsida:

<https://svensksimidrott.se/4.265da348187a491988ab8acb.html>

Video – Introduktion till de nya reglerna 2023

<https://www.youtube.com/watch?v=yF5vWVAUAZ4&feature=youtu.be>

Google Drive mapp med diverse info

<https://drive.google.com/drive/folders/1RK3gWMF82ee7ejWJJVaF2hGCeyWz6xMV?usp=sharing>

Saknas en förkortning?
Meddela mig så kan jag
fylla på! ☺

Förkortningar

CC	Coach Card
BM	Basemark
DD	Declared Difficulty
DTC	Difficulty Technical Controllers
STC	Synchronization Technical Controllers
TRE	Technical Required Elements
RE	Required Elements

Förtydliganden av info i denna presentation

Observera att all information som visas i denna presentation är inofficiell, vilket även Ana Montero understrykt när feedback m.m. delgetts till nationer under de internationella mästerskapen i sommar.

Detta är samlad feedback och tips som Sverige och andra nationer fått på sommarens internationella mästerskap.

De officiella dokumenten finns på WAQ hemsida och är det som gäller. Vi kan alltså inte använda text eller info som spridits i dessa forum vid en protest eller liknande.

Sandra & Daniella är inte heller utbildade DTC:s → men vi ska göra vårt bästa för att svara på frågor och dela med oss av den kunskap vi fått under sommaren 2023. 😊

Skriv ut och laminera!

Att ha på bassängkanten nära tillhands vid koreografiändringar och lekar/träning/tävlingar med DD-guide.

Involvera äldre aktiva i skrivandet av program, bl.a. med hjälp av *Hybrid Difficulty Guide*.



HYBRID DIFFICULTY TABLE in force as from 14 June 2023

BASE MARK:	Hybrid Base Mark is fixed at 0.5 and is added to the value of the hybrid DD, it is the value the hybrid will go to if not successful in achieving the declared difficulty (the same process as Acrobatics)			
BONUSES:	Travelling (TR) 1.0m or more	Placement (PL) Hybrid in last 20 seconds	Synchronisation (SY) Part (SV+P) or Full (SV+F)	Pattern Change (PC)
Rep/Hybrid:	Once per hybrid	Each in last 20 seconds	Team only SV+F 2x / SV+F 1x only for 2 or more movements	Every PC counted
Value:	0.15	0.20	Partial: 0.1 Full: 0.5	0.3

FAMILIES					
Family:	Thrusters (T)	Rotations (R)	Flexibility (F)	Airborne Weight (AW)	Connections (C)
Rep/Hybrid:	L1-4 2x / L5-9 unlimited	L1-4 2x / L5-9 unlimited	2x	2x	2x
Level 1	Thrust with crashing 0.15	One or two legs: Swirl 180°-360° Turning 180°-360° while doing other non-sustained or 'up-down' actions 0.15	0.05 Rapid split by one leg from any position (such as Pike, Tuck, Inverted Tuck, Bent knee VP, Flatfoot, VP, etc.) 0.05	0.05 Vertical descent in Bent knee VP or vertical descent from Fishtail join to VP Front Pike to Bent knee VP or Fishtail 0.05	Pike Position at the surface of the water 0.05 / C1+ 0.15
Level 2	Thrust with one leg 0.30	One or two legs: Swirl 720°-1080° Spin descending 180° Twist or Twirl 180° with 1 leg only 0.35	0.10 Clearly demonstrated split (held at least 1-2 seconds) Walkout Front Back Layout to Surface Arch or Bent Knee Surface Arch 0.10	0.15 Vertical descent in VP or descending VP performing isolated movements Front Pike to Vertical Position 0.15	One leg face-to-face connection 0.20 / C2+ 0.30
Level 3	Thrust with one leg followed by rotation of Spin 360° Thrust and vertical descent 0.35	One or two legs: Swirl 1440° Spin ascending 180°-360° Spin descending 360°-720° Twist or Twirl 180° with 2 legs Twist 360° with 1 leg only 0.45	0.15 Ariana rotation or split variants at the surface with a demonstration of at least 2 different splits (Right, Left, Middle) split to split through VP (changing legs) 0.15	0.30 Vertical ascent with 1 or 2 legs Ascending VP performing isolated movements 0.30	One leg back or side connection 0.35 / C3+ 0.45
Level 4	Thrust with one leg followed by rotation of Spin 720° or Twirl 180° Thrust with flexibility 0.40	One or two legs: Spin ascending 720°-1080° Spin descending 1080°-1440° Twist 360° with 2 legs 0.55	0.20 Front Layout to Surface Bent knee Arch Position or a Split from Surface Arch Position to Knight or Split Bent Knee Surface Arch to Bent Knee VP 0.20	0.45 Sustained height with one leg or a combination of one and two legs lasting equal or more than 3 seconds 0.45	Two-legs connection 0.45 / C4+ 0.55

Kan även vara bra att ha denna nära tillhands

Appendix III - Set Numbers of Elements for Routines (Revised October 25, 2022)

Senior/Junior	Time (+/- 5 sec)	Total Required Elements	Summary
Solo Tech	2:00	7	Total of 5 Technical Required Elements and 2 Free Hybrids
Solo Free	2:15	7	Total of 7 Free Hybrids
Duet Tech	2:20	8	Total of 5 Technical Required Elements, 2 Free Hybrids and 1 Pair Acrobatic
Duet Free	2:45	9	Total of 7 Free Hybrids, and 2 Pair Acrobatics
Mixed Duet Tech	2:20	8	Total of 5 Technical Required Elements, 2 Free Hybrids (one which must include a hybrid connection), and 1 Pair Acrobatic
Mixed Duet Free	2:45	9	Total of 6 Free Hybrids (one which must include a hybrid connection) and 3 Pair Acrobatics (one Lift, one Throw/Jump and one free choice) PLUS Additional Required movement for Free Mixed Duet: Two (2) connected surface movements with travel
Team Tech	2:50	9	Total of 5 Technical Required Elements and 3 Free Hybrids (one which must include Cadence action), and 1 Required Team Acrobatic
Team Free	3:30	11	Total of 7 Free Hybrids and 4 Free Team Acrobatics*
Acrobatic Routine	3:00	7	7 Team Acrobatics* (1 of each group = 4 + 3 of free group choice) + Transitions are free but no difficulty awarded + hybrids are free but no difficulty awarded
Youth (13-15)	Time (+/- 5 sec)	Total Required Elements	Summary
Solo Free	2:00	6	Total of 6 Free Hybrids
Duet Free	2:30	7	Total of 6 Free Hybrids and 1 Pair Acrobatic
Mixed Duet Free	2:30	7	Total of 5 Free Hybrids (one which must include a hybrid connection) and 2 Pair Acrobatics PLUS Additional Required movement for Free Mixed Duet: Two (2) connected surface movements with travel
Team Free	3:00	9	Total of 6 Free Hybrids and 3 Team Acrobatics* (with safety limit**) PLUS required components in any of the 6 Free Hybrids, both performed fully synchronised: One (1) Thrust (T1-T9) One (1) Spin descending 720° with one or two legs (R3)
Youth Combo	3:00	9	4 Team Acrobatics* (with safety limit**) + Free Transitions + ONLY 1 x Solo Hybrid, 1 x Duet Hybrid, 3 x Team Hybrid (min of 4 athletes required)
12U	Time (+/- 5 sec)	Total Required Elements	Summary
Solo Free	2:00	5	Total of 5 Free Hybrids
Duet Free	2:30	6	Total of 5 Free Hybrids and 1 Pair Acrobatic
Mixed Duet Free	2:30	6	Total of 5 Free Hybrids (one which must include a hybrid connection) and 1 Pair Acrobatic PLUS Additional Required movement for Free Mixed Duet: Two (2) connected surface movements with travel
Team Free	3:00	9	Total of 6 Free Hybrids and 3 Team Acrobatics* (with safety limit**)
12U Combo	3:00	8	3 Team Acrobatics* (with safety limit**) + Free Transitions + ONLY 1 x Solo Hybrid, 1 x Duet Hybrid, 3 x Team Hybrid (min of 4 athletes required)

*Team Acrobatic definition as per the Acrobatic Catalogue (page 2): "A team acrobatic movement is considered as an Element, starting from 4 swimmers and more (for example: 3 base swimmers + 1 featured swimmer; or 2 base swimmers + 1 support-swimmer who pushes 1 featured-swimmer) Must start and finish in the water! All other actions are considered as pair acrobatics or pair assist actions."

**12U/Youth Acrobatic Safety Limit: Acrobatic Elements cannot have a DD higher than the following: for Group A: 2.65, for Group B: 2.6, for Group C: 2.45, and for group P 2.5. Please refer to the FINA Acrobatics Catalogue.



Köp in tidtagare!

- För att ta tid på AW4–7 och ev. F5.
- Tråkigt med BM pga. man koreograferat en sekvens som är kortare än 3s. Kan enkelt undvikas innan tävling!
- Tips att inte titta på musikfilen för att räkna ut om rörelsen är 3s eller inte.
 - *DTC använder tidtagare – gör det på träningen också!*





DTC-utbildning

Difficulty Technical Controller - Tekniska kontrollanter för svårighet
20-22 oktober 2023, Göteborg

En ny roll på tävlingar är Tekniska kontrollanter för svårighet (DTC – Difficulty Technical Controller). Tre stycken DTC ska under tävlingens gång bedöma om de tävlande utför det som är beskrivet i deras coach cards. Om de kommer fram till att något inte stämde med coach cardet sänks svårighetsgraden för den delen till basemark eller 0. En DTC kan även vara till stor hjälp i den egna föreningen för att hjälpa tränare och aktiva med deras coach card.

En DTC behöver vara noggrann, uppmärksam och ha en mycket god förmåga att se vad som händer under ett musikprogram. Man behöver kunna upptäcka både små och stora avvikelser (antal rotationer, vinklar, höjder, mm.) i både snabba och långsamma rörelser. Vi tror att erfarna tränare, konstsimmare på högre nivå och domare med lång erfarenhet kan bli duktiga DTC.

För att vi ska kunna arrangera tävlingar enligt nya reglerna behövs minst tre DTC per gren. För att vi ska kunna ha oberoende DTC behöver vi ha flera att välja mellan - vi vill därför att **samtliga föreningar som tävlar på nationell nivå skickar minst en deltagare till kursen.**

Detta är en helt ny och mycket viktig roll på våra framtida tävlingar. KU har tillsammans med representanter för Danska och Norska simförbunden tagit initiativ till en gemensam kurs för att utbilda våra första DTC.

Tid	Fredag 20 oktober kl. 18:00-20:00 Lördag 21 oktober kl. 09:00-18:00 Söndag 22 oktober kl. 09:00-15:00 (OBS! Tiderna är preliminära.)
Plats	Scandic Europa, Göteborg
Föreläsare	Iris Pardieck, WAQ certifierad DTC, från Holland
Förkunskaper	- Domarutbildning, tränarutbildning nivå 2 eller motsvarande erfarenhet - Mycket god förmåga att se detaljer i utförandet av musikprogram - Kunskap om terminologi som används för beskrivning av tekniska & fria element

+46(0)31-720 11 00

Bokningslinje 1
120 30 54 00 00 00

www.svensksimidrott.se

Organisationsnummer 1
800202-8729

arena

Pahlén

Ta hjälp av föreningens DTC!

- Utbildning för DTC i Göteborg 20-22 oktober.
- Minst en anmälan per förening som tävlar på nationell nivå.
- Dessa blir proffs på hur man deklarerar ett CC!



Vad gör DTC?

Bedömer om DD skriven i CC genomförs. Sätter annars BM.

Ska vara så svart-vita som möjligt. Följa de skrivna reglerna.

BM ska vara motiverade och tydliga. Vid osäkerhet är bedömningen i favör till den aktive.

DTC i korthet:

- 3 st DTC.
- Noterar alla en BM sker ingen video-review, BM sätts.
- Noterar 1-2 st en BM sker video-review. Alla ska vara eniga för att sätta BM.

Feedback från DTC

Fått feedback på BM efter sommarens internationella mästerskap.

Skett i specifikt rum/område. Tränare får svar på t.ex. "EL3 och AW5 var inte i 3s".

I lag försöker DTC specificera ungefär vilken simmare/område.

Videoreviiw / diskussioner

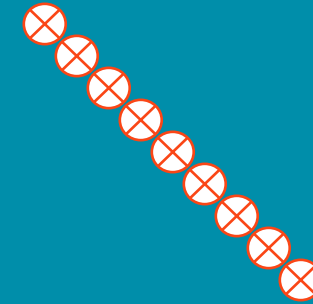
- Inga diskussioner med DTC eller "överklagan" sker på plats. Formulär eller liknande måste fyllas i för protest.
- Föreningar behöver vara uppmärksamma på hur detta kommer skötas i Sverige.

Vad gör STC?

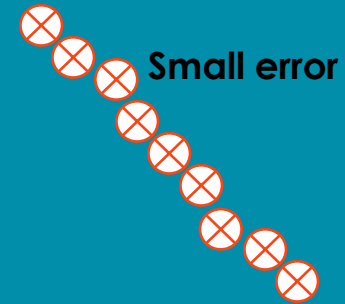
Tittar på sync-errors; small (-0.1), obvious (-0.5) och major (-3.0).

STC finns i alla discipliner förutom solo.

Ej small error



Small error



Small Errors	Obvious Errors	Major Errors
Liten skillnad i timing/synk i en rörelse	Tydlig skillnad i timing/synk i en rörelse, en rörelse görs efter den andra.	En rörelse som saknas/inte görs.
Skillnader i vinklar & höjder		En extra rörelse som görs.
Oparallella walkouts		
Ej symmetriska positioner		

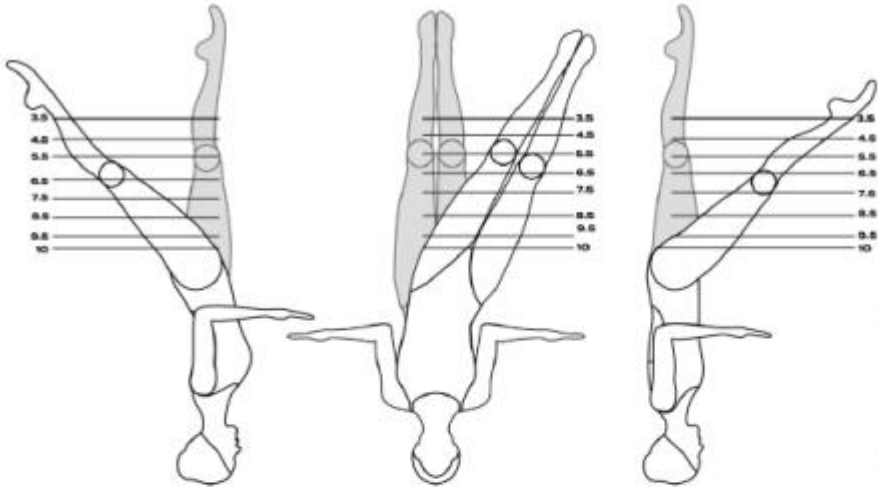
Rörelser som är koreograferade olika ger inte synkavdrag, kadenser m.m. OK

STC – Hur påverkas vår coachning?

- **Knacka, räkna och lägg fokus på takter och synk av rörelser.**
 - *Det är mer objektivt nu hurpass synk påverkar poängen.*
- **Öva positioner, positionsbyten och linjer.**
- **Feedbacka aktiva på missar i koreografi.**
 - *Det är bättre att göra rörelsen med sämre utförande än att inte göra den alls.*
- **Feedbacka aktiva på höjder och vinklar.**
 - *Detta ger "dubbla avdrag" → domarpoäng och genom STC (small sync error).*

Unbalanced TWO LEGS (clear thighs unbalanced)

UNBALANCED DOUBLE VERTICAL



Vertical Position:



Vad är Unbalanced VP & VP?

Allt inom "Cone area"

Går man nedanför cone area räknas det som BM.

Aktuellt för t.ex: AW6, AW7 och twirls, twists, spinnar.

Ta fram Hybrid Difficulty Guide!

BASE MARK:	Hybrid Base Mark is fixed at 0.5 and is NQT added to the value of the hybrid DD, it is the value the hybrid will go to if not successful in achieving the declared difficulty (the same process as Acrobatics).			
BONUSES:	Traveling (TR) 1.0m or more	Placement (PL) Hybrid in last 20 seconds	Synchronisation (SY) Part (SY-P) or Full (SY-F)	
Rep/Hybrid:	Once per hybrid	Each in last 20 seconds	Team only SY-P 2x / SY-F 1x *Only for 7 or more movements*	
Value:	0.15	0.20	Partial: 0.1	Full: 0.5
				0.3

FAMILIES					
Family:	Thrusts (T)	Rotations (R)	Flexibility (F)	Airborne Weight (AW)	Connections (C)
Rep/Hybrid:	L1-4 2x / L5-9 unlimited	L1-4 2x / L5-9 unlimited	2x	2x	2x
Level 1	Thrust with crashing	One or two legs: Swirl 180°-360° Turning 180°-360° while doing other non-sustained or "up-down" actions	Rapid split by one leg from any position (such as Pike, Tub, Tuck, Inverted Tuck, Bent knee VP, Fishtail, VP, etc.)	Vertical descent in Bent Knee VP or Vertical descent from Fishtail join to VP Front Pike to Bent Knee VP or Fishtail	Pike Position at the surface of the water
	0.15	0.15	0.05	0.05	0.05 / C1+ 0.15
Level 2	Thrust with one leg	One or two legs: Swirl 720°-1080° Spin descending 180° Twist or Twirl 180° with 1 leg only	Clearly demonstrated split (held at least 1-2 seconds) Walkout Front Back Layout to Surface Arch or Bent Knee Surface Arch	Vertical descent in VP or descending VP performing isolated movements Front Pike to Vertical Position	One leg face-to-face connection
	0.30	0.35	0.10	0.15	0.20 / C2+ 0.30
Level 3	Thrust with one leg followed by rotation of Spin 360° Thrust and vertical descent	One or two legs: Swirl 1440° Spin ascending 180°-360° Spin descending 360°-720° Twist or Twirl 180° with 2 legs Twist 360° with 1 leg only	Ariana rotation or split variants at the surface with a demonstration of at least 2 different splits (Right, Left, Middle) Split to Split through VP (changing legs)	Vertical ascent with 1 or 2 legs Ascending VP performing isolated movements	One leg back or side connection
	0.35	0.45	0.15	0.30	0.35 / C3+ 0.45
Level 4	Thrust with one leg followed by rotation of Spin 720° or Twirl 180° Thrust with flexibility	One or two legs: Spin ascending 720°-1080° Spin descending 1080°-1440° Twist 360° with 2 legs	Front Layout to Surface Bent Knee Arch Position or a Split From Surface Arch Position to Knight or Split Bent Knee Surface Arch to Bent Knee VP	Sustained height with one leg or a combination of one and two legs lasting equal or more than 3 seconds	Two-legs connection
	0.40	0.55	0.20	0.45	0.45 / C4+ 0.55

Förtydliganden i Difficulty-guide

– Thrusts (T)

T2	Komma upp med ett ben, det andra ska stanna i vattenytan.
T4 / T6 / T8	Flexibilitet sker på maxhöjd. Bakre benet får vara böjt nedåt, främre benet måste alltid vara sträckt.
T3 / T4 / T5 / T6	Hela rotationen måste genomföras för att inte få BM. Men det är OK att överrotera, detta ger inte BM.
T9	Tydlig catch/stop över knähöjd! När catch/stop genomförts får valfri rörelse ske, då är T9 "klar".
Generellt	<u>Under</u> knähöjd får uppskjutet avslutas, dvs. benen får dras ned eller göra en crash. T1 är alltså när en crash sker över knähöjd. Alla uppskjut måste göras i en snabb rörelse till VP. Görs den långsamt blir det BM eftersom det inte finns en action av uppskjut, vilket är vad som ger DD på dessa typer av rörelser

Förtydliganden i Difficulty-guide

– Rotations (R)

Generellt

Hela rotationen måste genomföras för att inte få BM.
Annorlunda från AG-figurer och TRE!

Var uppmärksam på!

Om rotationen är skriven ex. (1) *Spin decending 180* eller (2) *Spinn decending 1080-1440*.

1. Det är OK att göra t.ex. $\frac{3}{4}$ varv.
2. Det är inte OK att göra mindre än 3 varv eller mer än 4 varv.

Bra om aktiva vet vilken DD de har, annars kanske man har en tendens att överrotera för man vill vara säker på att man under underroterar. Men i vissa fall ger även överrotation BM.

Förtydliganden i Difficulty-guide

– Rotations (R)

R3 & R5 (twirl)

Säkerställ att VP visas innan twirl påbörjas och innan twirl avslutas.

R7 (2 direction twist)

Rotera hela 180 + 180 → BM om man gör rotationerna i diagonal.

R7 (unbalanced)

Tydlighet i vinklar och rotation → BM om man inte behåller out-of-balance positionen hela 360, visa VP innan och efter. Behåll korrekt vinkel.

Twists / twirls

Samma höjd ska behållas i rotationen.

Rotation vid anklar

Att stanna och rotera vid anklarna räknas inte i en spinnrotation.
Annorlunda från AG-figurer och TRE!

Räkna varv i spinnar

Spinnrotationer räknas ned till tårna.
Annorlunda från AG-figurer och TRE!

Combined spins

Ska börja och avsluta på samma höjd.

Förtydliganden i Difficulty-guide

– *Flexibility (F)*

F2 (walkout)	Överslag framåt avslutas i <u>ryggläge</u> .
F1 + F2?	OK att göra t.ex. rappt till split och därefter ett överslag. Man måste inte göra en rörelse däremellan för att separera dessa.
F5 (Knight 1-2s)	Tydlig 1-2s i knekt. Inga benböjningar om denna görs, enbart vridningar av anklar OK.
F5 + F5?	OK att göra t.ex. F5 (1-2s) och därefter F5 (Knight → VP). Knekt får räknas i båda DD.
Allmänt – Knekt	En knekt innebär ett sträckt horisontellt och vertikalt ben.

Förtydliganden i Difficulty-guide

– *Airborn Weight (AW)*

AW1 (pik → böjt ben/fiskstjärt)

Behöver göras med sträckt ben upp till "cone area".

AW2 (tumlarlyft)

Behöver göras med sträckta ben upp till "cone area". T.ex. korsade ben OK.

AW4

Ett ben ska vara sträckt hela tiden men man kan böja detta ben inom "cone area". Det är OK att byta ben.

AW5

Ett ben ska vara statiskt i någon av följande positioner: fiskstjärt, fiskstjärt åt sidan eller mellan en vinkel framför kroppen på 30-60° (dvs. ca. 45°).

Det andra benet kan röra sig på valfritt sätt. Görs i 3s.

AW7

OK att gå genom VP men inte stanna. Får inte gå genom lod med ett ben i taget, dvs. så att en V-position visas.

Förtydliganden i Difficulty-guide – *Connection(C)*

”+”

Connections kan göras både i par och lag. Om Connections görs med fler än 2 personer läggs ”+” till i CC.

C tittandes åt samma håll

Det finns ingen DD för olika typer av Connections som sker med simmarna tittandes åt samma håll. Fråga uppkommit.

Generellt

Ska inte finnas några frågetecken om simmarna nuddar eller inte. Vara tydlig i koreografi.

Vattenytan

En Connection som görs i vattenytan räknas också. Dvs. måste inte båda benen vara över vattenytan med de som gör Connection-rörelsen.

Förtydliganden i Difficulty-guide

– Bonusar

- TR** **Förflyttning räknas inte i ingångar och utgångar ur figurer.**
T.ex. kan inte en piknedgång ned till figur eller överlag ut från figur räknas.
- Alla ska förflyttas – "the whole cake"**
- PL** **Figuren måste starta 20s innan musiken slutar.**
T.ex. får sista figuren i ett solo som är 02:03 börja vid 01:43 men inte vid 01:42. Observera att figuren startar när huvudet går under vattnet.
- SY** Enbart lag. 7 eller fler rörelser måste göras. Vid SY-F får 3 kadensrörelser göras. Gör 2SY-P måste det finnas osynkade rörelser däremellan som separerar de åt.
- PC** Enbart lag. Markera/stanna i den nya positionen innan ev. ytterligare förflyttning.
- Observera!** Angels är borttaget som bonus (del av AI)
Olika typer av PC är borttaget. Finns enbart en variant.

Förtydliganden i Difficulty-guide – *Acrobatics*

Antal	Acrobatics görs med minst 4 personer (gäller ej i grenen par). Vara tydlig mot DTC hur många som lyfter.
Bonus	Max 2 bonusar får deklarerars per Acrobatic. Görs 3 st acrobatics blir det BM.
Twists (grupp A)	180° less allowance. Räknas till bröstet (lower ribs).
45° allowance för positioner	Görs en position med vinkelfel inom 45° räknas detta som del av utförandet istället för att ge BM för felaktig position. T.ex. Vertical Split Position (vs) och benet är något framåt.
Volter	Görs en rotation på t.ex. 360° (bakåtvolt) men fullföljs enbart till 270° räknas detta som en del av utförandet istället för att ge BM för felaktig deklarerings i CC. Samma som TRE.

Förtydliganden i Difficulty-guide – *Pair-Acrobatics*

Flexibilitet Viktigt att denna sker på maxhöjd, annars blir lyftet BM.

Läs texten! Läs texten på tillhörande pair-acro och inte enbart följa bilden.

Övrigt

- I tekniskt lag får inte Acro ha en DD högre än 2.65 eller lägre än 2.0
- I Acrobatic routine ska en acro genomföras från varje grupp (*enligt WAQ, arbetsgrupper ska diskutera*).
- Kom ihåg att faktorera simmarna i kombinationslag.
- **Generellt sätt är en solist under vattnet 30s längre nu än tidigare! Tänk på simmaren och vad han/hon klarar av!**

Tips – Skriva och coacha program

- **Görs delar av en hybrid efter musiken slutat kommer denna hybrid bli BM eftersom rörelser (DD) hamnar utanför musiken.**
 - = *Det är därför lite extra riskabelt att ha en solofigur som slutar precis vid musikens slut.*
- **Var uppmärksam på solister som ska göra AW4 – 7.**
 - = *Var tydlig med att 3s hålls. I tävlingsstunden och med adrenalinpåslag kanske rörelser genomförs för snabbt, vilket skulle kunna resultera i BM.*
- **Analysera rotationer i slowmotion.**
 - = *DTC får inte titta på potentiella BM i slowmotion, men detta är ett bra sätt för ett otränat öga att se om olika typer av rotationer är runt hela vägen och om korrekta vinklar och linjer hålls för att inte klassas som BM.*

Tips – Skriva och coacha program

- **Öva in rätt från början.**
 - = Var tydlig och tjugig mot aktiva om samma BM-fel upprepas. Bättre att de övar in muskelminnet och rörelsen rätt från början.
- **Anpassa DD utifrån nivån på de aktiva.**
 - = De aktiva ska klara av att genomföra DD i CC vid tävling, det ska inte vara skrivet utifrån att de aktiva ska klara av DD om 5 månader.
- **Börja framför CC-mallen och planera koreografin**
 - = Börja skriva ett program genom att sätta en grund för vilken ungefärlig DD man önskar i programmet, vart man vill ha respektive hybrid och acro. Vilken svårighet är rimlig för dessa aktiva? Vilka rörelser kan jag lägga vart? Vart är det taktiskt att jag lägger dessa?
 - Skriver man ett program utan grundarbete innan är risken att DD inte blir den man önskar. Bygga en grund av diverse olika rörelser som ger svårighet och ha detta som utgångsläge till simmarna.

Regeljusteringar som skett hittills

- *Justering 1*

- **I tekniska program faktoreras tekniska element (TRE) med 0,8, fria hybrider (2-3 st beroende på program) med 0,4 och Pair-Acro/Acrobatics med 0,7.**
 - *Detta utgör poängen "EL score"*
 - *Innebär att TRE har störst utslag på poängen domarna sätter, Acro därefter och sist de fria hybriderna.*
- **I tekniska program faktoreras koreografi och musikalitet med 1,8.**
 - *Detta utgör 1 av 3 poäng ur "AI score"*
- **I fria program faktoreras både Hybrids och Acrobatics med 0,5.**
 - *Detta innebär att man inte räknar ut BM per figur längre såsom det står i Difficulty Guiden och som Daniella förklarar i Youtube videon. Dvs. behöver man inte räkna TU och NM.*

Regeljusteringar som skett hittills

- *Justering 2*

- **DD 0,3. Finns inte längre enkla och svåra PC såsom det står i Difficulty Guiden under Bonus.**
 - *Man kan göra hur många positionsbyten man vill i en Hybrid och kan deklarera varje PC sålänge man visar/markerar varje positionsbyte.*
 - *Man behöver inte räkna NM och TU. Det spelar alltså ingen roll hur många rörelser eller hur länge man är under vattnet för BM score. Denna är alltid 0,5 oavsett Hybrid.*
 - *Alla typer av vinklar är borttagna som Bonus. Man kan alltså inte deklarera enkla eller svåra vinklar som Bonus i sitt CC.*

Fylla i Coach Card mall

Använd excelfil för att underlätta arbetet (dvs. ej PDF). Excelfilen beräknar DD åt en.

RM 2023: Coach Card mall kommer skickas ut (excelfil, ej PDF). Thomas Röhss håller på att jobba på en användarvänlig mall för Sverige.

	A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L	M	N	O	P	Q	R	S	T	U	
1																						
2																						
3																						
4																						
5																						
6																						
7																						
8																						
9																						
10																						
11																						
12																						
13																						
14																						
15																						
16																						
17																						
18																						
19																						
20																						
21																						
22																						
23																						
24																						
25																						
26																						
27																						
28																						
29																						
30																						
31																						
32																						
33																						
34																						
35																						
36																						
37																						
38																						



Tack!
Paus, därefter frågor & break-out rum!