15 juni 2026

Inbjudan konstsimsläger
Örebro 28 – 30 augusti 2026

Örebro Simallians i samarbete med Svensk Simidrott bjuder in till ett inspirerande konstsimsläger för dig som vill ta nästa steg i din utveckling. Lägret riktar sig till konstsimmare i alla åldrar som behärskar grunderna i konstsim, men även till aktiva som tävlar på nationella mästerskap och har erfarenhet från internationella tävlingar.

Under lägret får du möjlighet att utveckla din teknik, stärka dina färdigheter i musikprogram och utmana dig själv tillsammans med andra motiverade konstsimmare från hela landet. Träningen anpassas efter nivå för att ge varje deltagare bästa möjliga förutsättningar att utvecklas.

Förutom inspirerande träningspass får du chansen att träna med erfarna tränare, utbyta erfarenheter med andra aktiva, hitta nya träningskompisar och skapa minnen för livet. Oavsett om ditt mål är att utvecklas som tävlingssimmare, förbereda dig inför kommande mästerskap eller bara få en rolig och lärorik träningshelg, är detta läger för dig.

Ta chansen att utvecklas, inspireras och uppleva glädjen i konstsim tillsammans med simmare från hela Sverige!

Vi hoppas vi ses i Örebro!

Anmälan

Anmälan görs individuellt för varje deltagare (du som vårdnadshavare anmäler ditt barn, anmälan görs inte genom klubben). Anmälan är bindande, avanmälan efter 20 juli 2026 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 lägret.
Sista anmälningsdagen är den 15 juli 2026 (men gärna så fort som möjligt). *Avanmälan kan göras t.o.m. 20 juli 2026, därefter debiteras full lägerkostnad*.

Anmälan aktiva: **Anmälan till konstsimsläger 28-30/8 2026 – Fyll i formulär**

Anmälan föreningsledare: **Anmälan föreningsledare konstsimsläger 28-30/8 2026 – Fyll i formulär**

Kostnad

Lägret kostar 2300 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) och boende på Good Morning Hotel. Det ingår också en läger-badmössa samt ett besök på äventyrsbadet Lost City!

Tider

Samling sker på fredagen kl. 17:30 på Gustavsviksbadets läktare. De aktiva ska ha ätit middag innan samling. Efter samlingen startas lägret med ett besök på Lost City för alla deltagare! Parallellt med detta har tränare genomgång av aktiviteter. Incheckning på Good Morning Hotel ska vara gjord innan samling eller göras under kvällen av föreningsledare. Lägret avslutas på söndagen ca. kl. 13.00 med uppvisning och lunch.

Tränare & föreningsledare

Örebro Simallians tillsammans med Svensk Simidrott kallar tränare till lägret. Tränare ansvarar över att bedriva träningen under lägret. Föreningsledare kan vara föräldrar eller andra föreningspersoner. Föreningsledare ansvarar över sin förenings deltagare utanför den schemalagda träningen.

Grupper

Vid anmälan till lägret ska gruppval göras utifrån nedan gruppbeskrivning. Gruppindelningen till lägret baseras på svensk konstsimnings utvecklingstrappa (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/polokick, 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.

BLÅ (utvecklingsstadium 4.1)

- **Rek. ålder**: 9–14 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.

SVENSK SIMIDROTT

- **Vi kommer öva på**: Höjd, rapphet och kontroll vid långsamma och snabba moment, utförande i C-figurer och vissa B-figurer och spinnar.

ORANGE (utvecklingsstadium 4.2)

- **Rek. ålder:** 13–18 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.

VINRÖD (utvecklingsstadium 5)

- **Rek. ålder**: 14–18 år.
- **Rek. träningsmängd**: 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.

MÖRKBLÅ (utvecklingsstadium 5.2–6)

- **Rek. ålder**: Från 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.

** 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? Konstsim@osasim.se