

Riktlinjer för tävling för barn inom Svensk Simidrott

Uppdaterad februari 2026

Q&A

1. Vad handlar riktlinjer för tävling för barn om?

Riktlinjer för tävling för barn handlar om att anpassa hur vi genomför tävlingar och matcher för barn som är 12 år och yngre. Riktlinjerna gäller från 1 februari 2022 och säger i stora drag att tävling för barn ska utformas för att gynna barnets personliga utveckling i stället för att jämföra sitt resultat med andra.

2. Varför får barn 12 år och yngre inte tävla?

Barn 12 år och yngre får och ska tävla, gärna ofta. Fokus ska ligga på glädje, trygghet och individuell utveckling snarare än resultat. Genom anpassade tävlingsformer skapas en inkluderande miljö som stärker självkänsla, gemenskap och lust att fortsätta idrotta.

3. Vad säger riktlinjerna?

Riktlinjerna säger att för barn 12 år och yngre ska tävlingsverksamhet utformas så att:

- Individens utveckling är i fokus och inte jämförande resultat
- Alla som vill delta i en tävling ska kunna göra det
- Resande till tävlingar minimeras
- Resultatlistor endast presenteras i bokstavsordning oavsett resultat eller kön
- Tävlingar bör genomföras med mixade klasser, dvs utan könsindelning
- Barnen deltar inte i seriesystem och finns inte med i eventuella tabeller
- Barnen blir inte uttagna till landslagsverksamhet

4. Varför har Svensk Simidrott infört dessa riktlinjer?

Beslutet grundar sig på RF:s riktlinjer och forskning som prioriterar barns utveckling, glädje och trygghet framför resultat. Vi arbetar för en mer hållbar idrott där barnen känner sig motiverade att börja och fortsätta tävla hela livet.

5. Var hittar jag forskningen om det här ämnet?

På [RF:s hemsida](#) finns information om riktlinjer för barn- och ungdomsidrott.

På [Svensk Simidrotts hemsida](#) har vi sammanställt en del av den forskning som finns i det här ämnet.

6. Så hur ska tävlingar för barn under utformas rent praktiskt?

Tävlingar för barn 12 år och yngre ska utformas med fokus på glädje, delaktighet, lärande och den egna utvecklingen. Alla barn ska ges lika förutsättningar att delta, uppmuntras och känna sig inkluderade. Regler och upplägg ska vara enkla, tydliga och anpassade till barnens mognad.

För specifika regler för respektive simidrott, se fråga 17 - 20.

7. Jag tycker det här är tramsigt. Barn tävlar ju med varandra hela tiden vare sig det handlar om att springa snabbast till bilen eller komma först ner för skidbacken. Varför ska de då inte få tävla i organiserad idrott?

Absolut! Tävling är en del av livet och ett sätt att sporra människor att utvecklas och prestera bättre. Riktlinjerna säger inte att barn inte får tävla. De får tävla och de ska tävla. Vi vuxna ska undvika att förstärka de jämförande resultaten. Fokus ska istället vara på den egna utvecklingen. Det resultat de får idag ska dessutom ha liten betydelse i nästa tävling.

8. Men vi får ju ha resultatlistor i bokstavsordning, då ser de ju ändå hur de presterat jämfört med andra?

Ja, det gör de, men resultatlistor i bokstavsordning minskar fokus på placering. Genom att inte lyfta fram vem som kom först eller sist minskar risken för onödig prestationspress, jämförelser och känslor av misslyckande.

9. Behöver inte barn vänja sig vid "riktiga" tävlingar redan från början?

Tävlingarna är på riktig! Barn utvecklas stegvis, både fysiskt och mentalt. För barn under 13 år är det viktigare att bygga glädje, trygghet och självkänsla än att fokusera på placeringar. När barnen är motiverade och trygga blir övergången till resultatbaserade tävlingar senare mycket enklare.

10. Får vi ha prisutdelning?

Vi ska gärna ha prisutdelning vid tävlingar, där man antingen kan ha utlottade priser, eller pris till alla deltagare. Däremot ska inga placeringsmedaljer delas ut.

11. Hur motiverar vi våra mer framstående idrottare som inte tycker att det är lika kul när alla får medalj?

För barn som är 12 år och yngre bör tävling främst handla om att utvecklas och ha roligt, inte om att jämföra sig med andra. De som kommit längre kan motiveras genom att lyfta deras personliga mål: att förbättra sina egna tider, tekniker eller prestationer. När fokus ligger på den egna utvecklingen – i stället för på att vinna över andra – får även de mest drivna barnen en meningsfull utmaning och känner stolthet över sina framsteg, samtidigt som alla barn får en positiv upplevelse av idrotten. Vi vuxna måste ta ett ansvar att kommunicera att alla barns glädje och utveckling är viktig, att allas insats är lika mycket värd och att det är därför får alla pris.

12. Vilka goda exempel från simidrotten finns där tävlingar är utformade på det här sättet?

Det finns goda exempel från till exempel Mellannorrlands Simförbund, Järfälla Simsällskap Konstsim och SK Poseidon Simhopp. Vi har för avsikt att dela dessa exempel på olika sätt för att inspirera andra.

13. Riktlinjerna säger att barns resande till tävling bör minimeras. Vi har långt till närmaste förening, får vi inte resa dit och tävla?

Beroende på var ni bor, och vilken simidrott det gäller, kan resorna ibland bli långa för att kunna tävla. Försök planera så att ni minimerar resandet så mycket som möjligt efter era förutsättningar men om det är långt till närmaste förening är det förstås oundvikligt att det blir en del längre resor. Se till att simidrottarna får tävla flera gånger om de åker långt.

14. Vad gäller för nationella mästerskap?

Simidrottare som är 12 år och yngre får inte delta i nationella mästerskap enligt regel 304 i mästerskap och rekordbestämmelser.

15. Kan tillstånd ges för simidrottare som är 12 år och yngre att tävla utomlands?

Simidrottare 12 år och yngre ska enbart tävla inom Sverige. Finns uttalade skäl för att de ska tävla utomlands, ska föreningen söka om tillstånd. Det görs här: [Tillstånd för att tävla utomlands](#)

16. Jag har hört att flera idrottsförbund inte följer dessa riktlinjer. Ska det inte vara lika för alla?

Specialidrottsförbunden och idrotterna skiljer sig åt. Det betyder inte nödvändigtvis att någon "bryter mot reglerna". De nationella riktlinjerna för barn- och ungdomsidrott är just riktlinjer och en gemensam inriktning som alla förbund förväntas följa i stort. Vi inom Svensk Simidrott litar till vad forskningen säger och det är vår övertygelse om att detta är den rätta vägen att gå, för individen och för Svensk Simidrotts möjligheter att ha motiverade och välmående simidrottare som stannar längre inom idrotten och har större möjligheter att nå sin fulla potential.

17. Vad gäller för tävlingar inom simning?

Här kan du läsa om vad som gäller för [tävling för barn inom simning](#).

18. Vad gäller för tävlingar inom konstsim?

Här kan du läsa om vad som gäller för [tävling för barn inom konstsim](#).

19. Vad gäller för tävlingar inom vattenpolo?

Här kan du läsa om vad som gäller för [tävling för barn inom vattenpolo](#).

20. Vad gäller för tävlingar inom simhopp?

Här kan du läsa om vad som gäller för [tävling för barn inom simhopp](#).

Om du har ytterligare frågor om tävling för barn som du inte får svar på i detta dokument är du välkommen att kontakta Erika Meeker, verksamhetsutvecklare för barn och ungdom Svensk Simidrott, erika.meeker@svensksimidrott.se