



UTMANAREN

Vad är Utmanaren?

Utmanaren är en tävling för nybörjare och ett kul tillfälle att prova på tävlingsmomentet och följa din utveckling. För varje simsätt och sträcka finns tre stipulationstider, brons, silver och guld. När guldtiden är uppnådd på en 25m-sträcka övergår simmaren till att simma 50m av det simsättet. Alla simmare får ett Utmanarbevis. På detta klistras brons-, silver- och guldmärken allt eftersom tiderna uppnås. När simmaren klarat alla fyra guldtider (pokal 1) får simmaren en pokal. Alla simmare får en medalj oavsett om någon stipulationstid har uppnåtts eller ej. Utmanaren ingår i verksamheten för den grupp du deltar i och genomförs 3-4 gånger per år. Självklart väljer du själv om du vill delta.

Inbjudan till Utmanaren pokal 1 och 2 den 20 oktober 2024

Tid: Söndag 20 oktober kl 15:00, tävlingsstart kl 15:45.
Tävlingen slutar ca 17.00.

Plats: Spångabadet

Grenordning:

1. 25m frisim

2. 50m frisim

Paus 5 Min

3. 25m ryggsim

4. 50m ryggsim

Paus 5 Min

5. 25m bröstsim

6. 50m bröstsim

7. 25m fjärilsim

Deltagande grupper: Medley, Teknik 2 samt de övriga grupper som har träning i Spångabadet på söndagar.

Tränare: Tränare kommer att finnas på plats och hjälpa simmarna både före och efter deras lopp. Det kan dock vara annan tränare än som normalt tränar gruppen.

Mixade grenar: Alla grenar simmas som mixed dvs. tjejer och killar tillsammans.

Begränsning: Varje simmare kan delta i max tre grenar.

Anmälan: Anmälan görs via [denna länk](#) senast fredag 18 oktober.

Heatlista: Finns anslaget på väggen i Spångabadet på tävlingsdagen.

Resultatlista: Resultaten presenteras på hemsidan måndag 21 oktober.

Utmanarbevis: Om du tidigare inte fått det kommer du att få ett utmanarbevis där du kan sätta i de klistermärken som du får när du klarat en viss nivå.

Föräldrar: Vi kommer att behöva 5-6 föräldrar som kan vara tidtagare mm. Du behöver inte ha någon tidigare erfarenhet. Inte heller behöver du några förkunskaper om simning som idrott. Om du kan tänka dig detta anmäler du dig i samband med tävlingsanmälan eller på plats i Spångabadet.

Frågor: Eventuella frågor tar du med din tränare.

Välkomna!