



UTMANAREN

Vad är Utmanaren?

Utmanaren är en tävling för nybörjare och ett kul tillfälle att prova på tävlingsmomentet och följa din utveckling. Simmaren simmar 25m av valfritt simsätt. På varje simsätt 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 när första stipulationstiden är uppnådd. 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 den 14 maj

Tid: Söndag 14 maj kl 15:00, tävlingsstart kl 15:30.
Tävlingen slutar ca 16:30.

Plats: Spångabadet

Grenordning:

- | | | |
|-------------------|-------------------|------------------|
| 1. 25m frisim | 3. 25m ryggsim | 5. 25m bröstsim |
| 2. 50m frisim | 4. 50m ryggsim | 6. 50m bröstsim |
| <i>Paus 5 Min</i> | <i>Paus 5 Min</i> | 7. 25m fjärilsim |

Deltagande grupper: Simiaden 2013, Teknik 2014-2015, Medley.
Mixade grenar: Alla grenar simmas som mixed dvs. tjejer och killar tillsammans
Begränsning: Varje simmare kan delta i max tre grenar.
Anmälan: Görs till din tränare senast onsdag 10 maj.
Heatlista: Läggs ut på hemsidan fredag 12 maj [länk](#).
Resultatlista: Resultaten presenteras på hemsidan måndag 15 maj [länk](#).

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 av det. Inte heller behöver du några förkunskaper om simning som idrott. Om du kan tänka dig detta anmäler du dig till simmarens tränare eller direkt till karin.hellstrom@sparvagensim.se. Ange vilken grupp ditt barn simmar i.

Frågor: Eventuella frågor tar du med din tränare.

Välkomna!