



UTMANAREN

Vad är Utmanaren?

Att tävla är roligt och ett sätt att kunna se sin egen utveckling. Utmanaren är den första tävlingen som du som ung simmare kan delta i. Här får du möjlighet att lära dig hur en tävling går till och att träna på att tävla. Som nybörjare tävlar du först på 25m för att öka på upp till 50 och 100m i din egen takt. Tidtagning ingår men utan rangordning dvs. resultaten presenteras i bokstavsordning efter namn.

Utmanaren består av tre nivåer – grön, gul och röd. Varje nivå innehåller ett antal grenar. För varje gren finns uppsatta stipulationstider – en bronsid, en silvertid och en guldtime. För varje tid du klarar får du ett klistermärke som du kan klistra in på ditt utmanarbevis. När du klarat ett visst antal guldtime (för gul nivå är det 4 guldtime) får du en pokal.

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 äldre 12 februari

Tid: Söndag 12 februari kl 17:00, tävlingsstart kl 17.45.
Tävlingen slutar ca 19:00.

Plats: Spångabadet

Grenordning: 10. 25m frisim 11. 50m frisim 12. 100m frisim <i>Paus 5 Min</i>	13. 25m ryggsim 14. 50m ryggsim 15. 100m ryggsim <i>Paus 5 Min</i>	16. 50m bröstsim 17. 100m bröstsim <i>Paus 5 Min</i>	18. 50m fjärilsim 19. 100m medley 20. 200m frisim
---	---	--	---

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 8 februari.
Heatlista: Lägg ut på hemsidan fredag 10 februari [länk](#).
Resultatlista: Resultaten presenteras på hemsidan måndag 13 februari [länk](#).

Utmanarbevis: Du kommer 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!