

**ESS INTERN - INTERNTÄVLINGEN FÖR DIG SOM KLARAT ALLT ELLET DET MESTA AV UTMANAREN**

Intern simmas under Utmanartävlingen. Vid varje tillfälle simmar simmaren 2 sträckor, en 100m och en 200m. Tävlingen är sanktionerad, vilket innebär att tiderna registreras som officiella tider i TempusOpen.

**Krav för deltagande:**   
• Klarat alla eller de flesta av Utmanarsträckorna.   
• Anmälan enligt gängse princip via tränaren.

Sträckorna simmas efter 2 simmade grenar i Utmanaren respektive sist i tävlingen enligt följande schema:

Q1 100 bröstsim - 200 frisim   
Q2 100 fjärilsim - 200 ryggsim   
Q3 100 frisim - 200 bröstsim   
Q4 100 ryggsim -200 fjärilsim