



Utmanaren är en viktig aktivitet för simmarna för att komma i kontakt med simtävlingens alla aspekter, vänja sig och skapa rutiner inför senare externa tävlingar. Med nedan information vill vi förtydliga aktiviteten och hoppas på fler deltagare från våra yngre grupper

Utmanaren är en intern tävling för simmare i undervisningsgrupper, dvs samtliga Crawl grupper, Medley och Simiaden. Tävligen genomförs två gånger per termin, en i början och en i slutet. Tävligen utgår från simmarens egna prestationer från en tävling till nästa. De första distanserna som simmas är 25-meterssträckor där det finns brons-, silver- och guldtider att uppnå. När en guldtid har nåtts i ett simsätt belönas simmaren med en guldplakett och nästa tävling är det 50 meter som ska simmas och när guld nåtts där är det dags för 100 meter. De simmare som nått guldtider i alla simsätt på en sträcka tilldelas en Utmanaren-pokal på ESS årsmöte i februari. För brons-, silver- och guldtider, se nedan

Inför Utmanaren

Utmanaren ska så långt som möjligt likna en ”vanlig” tävling vad det gäller allt från anmälan till prisutdelning, därför är det viktigt för klubben, simmarna och tränarna att nedanstående följs: Ca två veckor innan Utmanaren ska genomföras läggs tävlingen ut på nätet (ESS hemsida) för anmälan. Tränarna gör därefter anmälan/strykning precis som inför en riktig tävling, dvs det går inte att komma på dagen för Utmanaren och vilja vara med. Naturligtvis kan man bli sjuk eller få annat förhinder och då meddelar man detta så snart det går antingen till tränaren eller direkt till kansliet på kansliet@eslovssim.se

Tävlingsdagen

Tävlingen börjar med en samling kl 7.30 vid läktaren och därefter insim ca 07.40. Tävligen startar ca kl 8:30 och pågår ca två till två och en halv timmar. Grenordningen är fjärl, ryggsim, bröstsim, frisisim och medley med de längre distanserna först i varje gren. Man får delta i max fyra grenar vid varje tävlingstillfälle. Plakett/medalj för uppnådda guldtider delas ut under tävlingens gång. Utmanarbevis och ev. diplom för dagens tävling delas ut ca 20 minuter efter tävlingens slut. Om ej klara lämnas de ut av tränarna vid nästa träningstillfälle.

Tider	Brons	Silver	Guld
25 m frisim	30,0	27,0	24,0
25 m bröstsim	32,0	29,0	26,0
25 m ryggsim	32,0	29,0	26,0
25 m fjärl	30,0	27,0	24,0
50 m frisim	50,0	47,0	44,0
50 m bröstsim	58,0	55,0	52,0
50 m ryggsim	56,0	53,0	50,0
50 m fjärl	1.00	55,0	50,0
100 m frisim	1.40	1.30	1.25
100 m bröstsim	1.55	1.45	1.40
100 m ryggsim	1.50	1.40	1.35
100 m medley	1.50	1.40	1.35

Alla är hjärtligt välkomna!!

Tränaren beslutar vilka simsätt som simmaren är redo för efter det att simmaren är anmäld via hemsidan