

# Utmanaren

Söndagen den 25 november, Tibblebadet.

Samling kl. 15.30  
Start kl. 17.00

Insim kl. 16.00  
Slut ca kl. 19.00



Utmanaren är en intern simtävling inom Täby Sim där man övar på att tävla och tävlar mot sig själv enligt Svensk simlinje. Se mer information om tävlingen på nästa sida.

**Anmälan** Tränaren pratar med simmaren och kommer överens om vad hon/han ska simma. Simmare får bara tävla på 1 sträcka i varje simsätt och delta i max 2 grenar. **Anmälan ska göras senast 11/11 till tränarna.** Startlistan publiceras på hemsidan 16/11 i LiveTiming.

**Samling** Samling sker gruppvis kl. 15.30 på plats enl. tränarens anvisningar. Simmare som inte kommer i tid till samlingen kommer att strykas från samtliga anmälda grenar om inte annat är överenskommet med tränaren.

**Strykning** Görs på mail: [kansli@tabysim.se](mailto:kansli@tabysim.se) fram till kl:15.00 söndag 25/11 eller till er tränare. Vid frågor kontakta Agneta Timbäck: [agneta.timback@tabysim.se](mailto:agneta.timback@tabysim.se)

**Föräldrastöd** Vi måste ha hjälp av föräldrar för att göra denna tävling så bra som möjligt. Anmäl dig via Täby Sims hemsida. Egna arrangemang/Föräldramedverkan/Anmälan. Under där ser Utmanaren. Där klickar du på november 2018.

**Grenordning**

1. 25 m Ryggsim
2. 50 m Ryggsim
3. 100 m Ryggsim
4. 25 m Bröstsims
5. 50 m Bröstsims
6. 100 m Bröstsims
7. 25 m Crawl (Frisim)
8. 50 m Crawl (Frisim)
9. 100 m Crawl (Frisim)
10. 25 m Fjäril
11. 50 m Fjäril
12. 100 m Medley

Prisutdelning för alla simmare som har klarat lilla pokalen.  
Prisutdelning för alla simmare som har klarat mellan och stora pokalen.



## Vad är Utmanaren?



Alla deltagare tävlar mot sig själva och sina egna tider. För varje distans finns det utsatta stipulationstider i nivåerna brons, silver och guld, tiderna finns specificerade på nästa sida. Då en bronstid har uppnåtts erhåller simmaren ett bronsklistermärke att sätta på sitt Utmanarbevis. Därefter är silvertiden nästa mål och till sist guldtiden. Utmanarbevis och klistermärken får simmarna av sina tränare.

Tävlingen är indelad i tre nivåer, pokal 1 (liten pokal), pokal 2 (mellanstor pokal) och pokal 3 (stor pokal).

- På den första nivån simmar barnen 25 meter ryggsim, frisim och bröstsim. Då guldtider har uppnåtts för samtliga distanser erhålls pokal 1.
- På nästa nivå är distanserna 50 meter ryggsim, frisim och bröstsim samt 25 meter fjärilsim. När guldtider har uppnåtts på minst tre av dessa distanser erhålls pokal 2.
- På den sista nivån simmas 100 meter ryggsim, frisim, bröstsim och medley samt 50 meter fjärilsim. När minst fyra guldtider har uppnåtts erhålls pokal 3.



## Stipulationstider

|   | Brons          | Silver         | Guld           |
|---|----------------|----------------|----------------|
| <b>Stipulationstider för Pokal 1</b>                    |                |                |                |
| 25 m Ryggsim  | Genomföra      | 29 sek         | 26 sek         |
| 25 m Frisim   | Genomföra      | 26 sek         | 23 sek         |
| 25 m Bröstsim   | Genomföra      | 31 sek         | 28 sek         |
| Fjärilsim   | Genomföra 15 m | Genomföra 20 m | Genomföra 25 m |
| <i>Pokal 1-erhålls när samtliga guld krav uppnåtts.</i> |                |                |                |

|                                      |                     |              |              |
|--------------------------------------|---------------------|--------------|--------------|
| <b>Stipulationstider för Pokal 2</b> |                     |              |              |
| 50 m Ryggsim                         | 56 sek              |              |              |
|                                      |                     | 51 sek       | 47 sek       |
| 50 m Frisim                          | 49 sek              | 45 sek       | 41 sek       |
| 50 m Bröstsim                        | 58 sek              | 55 sek       | 51 sek       |
| 25 m Fjärilsim                       | 28 sek              | 25 sek       | 22 sek       |
| 100 Medley                           | Genomföra regelrätt | 1 min 50 sek | 1 min 40 sek |

*Pokal 2-erhålls när minst fyra guld krav och ett brons krav uppnåtts.*

|  |                     |              |              |
|--|---------------------|--------------|--------------|
| <b>Stipulationstider för Pokal 3</b>   |                     |              |              |
| 100 m Ryggsim  | 1 min 45 sek        | 1 min 35 sek | 1 min 25 sek |
| 100 m Frisim   | 1 min 35 sek        | 1 min 25 sek | 1 min 15 sek |
| 100 m Bröstsim   | 1 min 55 sek        | 1 min 45 sek | 1 min 35 sek |
| 50 m Fjärilsim   | 53 sek              | 46 sek       | 40 sek       |
| 200 m Medley   | Genomföra regelrätt | 3 min 25 sek | 3 min 10 sek |
| <i>Pokal 3-erhålls när minst fyra guld krav och ett brons krav uppnåtts.</i> |                     |              |              |

## Hur genomförs tävlingen?

Utmanaren genomförs på samma sätt som en ”vanlig” simtävling men vi har inte samma regelverk för de som simmar 25 och 50 meters sträckorna. Under 25 meters sträckorna diskas inte någon, vid 50 meters sträckorna ska starten, simteknik samt målgång vara regelrätt. De simmare som simmar 100 m distanser följer där emot samma regelverk som används vid en ”vanlig” tävling.

Med ”vanlig” tävling menar vi en så kallad ”sanktionerad tävling”. Det innebär att tävlingen följer det regelverk som svenska simförbundet har fastställt ska gälla för simtävlingar i Sverige. Under en sådan tävling samlas simmarens tävlingsresultat i en nationell databas som sedan används vid t ex anmälan till tävlingar, uttagningar till olika landslagsläger, tävlingar samt kval till t ex de olika svenska mästerskapen, världsmästerskapen och OS.

