



Utmanaren

Lördagen den 16 november, 2019

Utmanaren är en intern tävling inom Karlstads Simsällskap där man övar på att tävla och tävlar mot sig själv enligt Svensk simlinje. Utmanartävlingarna är en möjlighet för dig som har en begränsad erfarenhet från simtävling och som vill prova på i en trygg och trevlig miljö. Det finns alltid äldre, mer erfarna simmare och tränare till hands för att stötta, hjälpa och heja på.

Plats: Sundsta badhus, Karlstad
25m, 8 banorsbasängen med manuell tidtagning

Tider: Insimning från kl. 8.00 - 08.30
Tävlingen mellan ca kl. 8:30 – 10:00

Anmälan: Tränaren pratar med simmaren och kommer överens om vad hon/han ska simma. Anmälan ska göras senast 11/11 till tränarna. Startlistan publiceras på hemsidan 14/11.

Strykningar: Görs på e-post: tavling@karlstadsss.com fram till kl. 18.00 onsdag 13/11.

Funktionärer: Tidtagning sköts av simmare från Sum-Sim och Mästerskapsgrupperna. Stöd från föräldrar tas naturligtvis tacksamt emot. Kontakta Karlstads Simsällskaps funktionärsansvarig på: anders.pellfolk@gmail.com

Upplysningar: Per Bülund, tel: 070 – 3803247, e-post: tavling@karlstadsss.com



- Grenordning: Uppvisning av simmare från Sum-Sim och
Mästerskapsgrupperna
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 Frisim
 8. 50 m Frisim
 9. 100 m Frisim
 10. 25 m Fjäril
 11. 50 m Fjäril
 12. 100 m Medley
 13. 200 m Medley

Prisutdelning för alla simmare som har klarat lilla, 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 nedan. 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 bröstsims. Då guldtider har uppnåtts för samtliga distanser erhålls pokal 1 samt simmaren kan simma på 50-metersnivån.
- På nästa nivå är distanserna 50 meter ryggsim, frisim och bröstsims 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, bröstsims och medley samt 50 meter fjärilsim. När minst fyra guldtider har uppnåtts erhålls pokal 3.



Stipulationstider

| | Brons | Silver | Guld |
|---|----------------|----------------|----------------|
| <u>Stipulationstider för Pokal 1</u> | | | |
| 25 m Ryggsim | Genomföra | 29 sek | 26 sek |
| 25 m Frisim | Genomföra | 26 sek | 23 sek |
| 25 m Bröstsims | Genomföra | 31 sek | 28 sek |
| Fjärilsim | Genomföra 15 m | Genomföra 20 m | Genomföra 25 m |

Pokal 1-erhålls när samtliga guldkrav uppnåtts.

| | | | |
|---|---------------------|--------------|--------------|
| <u>Stipulationstider för Pokal 2</u> | | | |
| 50 m Ryggsim | 56 sek | 51 sek | 47 sek |
| 50 m Frisim | 49 sek | 45 sek | 41 sek |
| 50 m Bröstsims | 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 guldkrav och ett bronskrav uppnåtts.

| | | | |
|---|---------------------|--------------|--------------|
| <u>Stipulationstider för Pokal 3</u> | | | |
| 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 Bröstsims | 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 |

Pokal 3-erhålls när minst fyra guldkrav och ett bronskrav uppnåtts.

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-meterssträckorna. Under 25-meterssträckorna diskas inte någon men vid 50-meterssträckorna ska starten, simteknik samt målgång vara regelrätt. De simmare som simmar 100 m-distanser följer däremot 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 simmarnas 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.