



Klubbmästerskap och Utmanaren HT 2020

Karlstads Simsällskap inbjuder samtliga simmare i KSS till en utmanartävling. 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.

Klubbmästerskapet hålls som en öppen tävling där simmare från KSS, Säffle SS, Åmåls SS och Grums SS är välkomna att delta på KM-grenarna.

Plats: Sundstabadet, Karlstad

Tävlingsdatum: Lördagen den 28 November 2020

Tävlingstider:

Utmanaren:	Klockan 8:30 – 10:00 (Insimning 8:00 - 8:30)
KM Pass 1:	Klockan 11:00 – 13.00 (Insimning 10:00 - 10:45)
KM Pass 2:	Klockan 15:00 – 18:00 (Insimning 14:00 - 14:45)

Tiden för pass 2 kan komma att ändras vid högt/lågt deltagarantal.
Eventuella ändringar meddelas senast under pass 1.

Tidtagning: Elektronisk tidtagning

Bassäng: 25m bassäng, 8-banorsbassängen med 6 st banor för tävling.

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



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 bröstsim. 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 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.

Anmälan: Tränaren pratar med simmaren och kommer överens om vad hon/han ska simma. Anmälan ska göras senast 23/11 till tränarna och/eller tavling@karlstadsss.com. Startlistan publiceras på hemsidan 25/11

Strykningar: Görs på e-post: tavling@karlstadsss.com fram till kl. 18.00 onsdag 25/11.

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

Grenordning:

1. 25 m Ryggsim
2. 50 m Ryggsim
3. 100 m Ryggsim
4. 25 m Bröstsim
5. 50 m Bröstsim
6. 100 m Bröstsim
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.

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.



KSS Klubbmästerskap 2020

Tävlingsbestämmelser: Samtliga grenar genomförs i direktfinaler med seedade heat och seedade banor. Klubbmästerskapet är främst till för KSS tävlingssimmare från NUSS, Sum-Sim och Mästerskapsgrupperna. Om osäkerhet råder pratar man med respektive tränare. Simmare från andra klubbar får delta i mån av plats

En klubbmästare koras på 100m medley i dam- och herrklass. Bara simmare från KSS kan koras som klubbmästare.

I övrigt gäller Svenska Simförbundets tävlingsbestämmelser.

Anmälan: Anmälan skall vara registrerad i OCTO senast Fredagen den 20 November 2020. Inget annat sätt att anmäla på är möjligt. Anmälan skall ske med tider. Tider uppnådda på träning eller uppskattade tider gäller som anmälningstid. Finns det inga tider i TEMPUS anmäl 0-tid men sänd ett mail till tavling@karlstadsss.com med den uppskattade tiden.

Strykningar: Strykningar av simmare skall ske senast en (1) timme före respektive tävlingspass början, och lämnas till tävlingssekretariatet. Strykningar lämnas på strykningsskyltar med uppgivandet av simmarens unika ID-nr. Kända strykningar mailas till tavling@karlstadsss.com senast fredag 27 November kl.12.00

Tränarapp: Strykningar kan med fördel registreras i tränarappen inför varje pass

Efteranmälan: Efteranmälan registreras i TEMPUS Anmälan senast Torsdag den 26 November Klockan 12.00. Inget annat sätt att efteranmäla på är möjligt. Efteranmälda simmare seedas in efter anmälningstid. Ingen begränsning i antalet starter görs.

Anmälningsavgift: 70:-/individuell start (KSS simmare debiteras bara för starter som överskrider 4). Debitering sker av KSS i efterhand. För efteranmälan uttages dubbel startavgift.



- Grenordning:** Se Bilaga 1.
- Priser:** KM-pris 100m medley samt grenpriser
- Funktionärer:** Vi tar gärna emot funktionärshjälp från deltagande föreningar. Kontakta Karlstads Simsällskaps funktionärsansvarig på mailadress: anders.pellfolk@gmail.com.
- Livetiming:** Tävlingen kommer enbart att kunna följas genom Livetiming.
- Mat:** KSS kommer inte att arrangera mat men badets cafeteria är öppen under tävlingen.

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA!



BILAGA 1: GRENORDNING

Pass 1				
Gren	Distans	Simsätt	p/f	åldersgrupp
1	200	frisim	flickor	12+
2	100	fjärilssim	pojkar	12+
3	100	bröstsims	flickor	12+
4	100	ryggsim	pojkar	12+
5	50	frisim	flickor	12+
6	200	bröstsims	pojkar	12+
Paus				
7	200	frisim	pojkar	12+
8	100	fjärilssim	flickor	12+
9	100	bröstsims	pojkar	12+
10	100	ryggsim	flickor	12+
11	50	frisim	pojkar	12+
12	200	bröstsims	flickor	12+

Pass 2				
Gren	Distans	Simsätt	p/f	åldersgrupp
13	50	bröstsims	pojkar	12+
14	200	medley	flickor	12+
15	200	ryggsim	pojkar	12+
16	100	frisim	flickor	12+
17	200	fjärilssim	pojkar	12+
18	50	fjärilssim	flickor	12+
Paus				
19	100	medley	pojkar	12+
20	50	bröstsims	flickor	12+
21	200	medley	pojkar	12+
22	200	ryggsim	flickor	12+
23	100	frisim	pojkar	12+
24	200	fjärilssim	flickor	12+
25	50	fjärilssim	pojkar	12+
26	100	medley	flickor	12+