



# Utmanaren

Lördagen den 18 maj, 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 10/5 till tränarna. Startlistan publiceras på hemsidan 15/5.

**Strykningar:** Görs på e-post: [ksstavling@gmail.com](mailto:ksstavling@gmail.com) fram till kl. 18.00 onsdag 15/5.

**Funktionärer:** Tidtagning sköts av simmare från Sum-Sim och SM-grupperna. Stöd från föräldrar tas naturligtvis tacksamt emot. Kontakta Karlstads Simsällskaps funktionärsansvarig på: [anders.pellfolk@gmail.com](mailto:anders.pellfolk@gmail.com)

**Upplysningar:** Per Bülund, tel: 070 – 3803247, e-post: [ksstavling@gmail.com](mailto:ksstavling@gmail.com)



- Grenordning: Uppvisning av simmare från Sum-Sim och SM-grupperna
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.
- 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

	<b>Brons</b>	<b>Silver</b>	<b>Guld</b>
<b><u>Stipulationstider för Pokal 1</u></b>			
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.*

<b><u>Stipulationstider för Pokal 2</u></b>			
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.*

<b><u>Stipulationstider för Pokal 3</u></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 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.