

Utmanaren – Tävlingen där alla är vinnare!

I teknikskolan/medleyskolan introduceras tävlingen Utmanaren, en rolig tävlingsform där alla vinner!

Alla deltagare tävlar mot sig själva och sina egna tider. För varje distans finns det utsatta stipulationstider i nivåerna brons, silver och guld. Då ett bronskrav har uppnåtts erhåller simmaren ett bronsklistermärke att sätta på sitt Utmanarbevis. Därefter är silverkravet nästa mål och till sist guldkravet.

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, crawl och bröstsim samt testar fjärilsim. Då guldkraven har uppnåtts för samtliga distanser erhålls pokal 1.




































På nästa nivå är distanserna 50 meter ryggsim, crawl och bröstsim, 25 meter fjärilsim och 100 meter medley. Pokal 2 erhålls när minst fyra guldkrav och ett bronskrav har uppnåtts.

På den sista nivån simmas 100 meter ryggsim, crawl, bröstsim, 50 meter fjärilsim och 200 meter medley. När minst fyra guldkrav och ett bronskrav har uppnåtts, erhålls pokal 3.

Material som finns att beställa till tävlingen

Utmanaren är:

- Utmanarbevis för tidsklistermärken
- Ark med tidsklistermärken, brons (182st/ark)
- Ark med tidsklistermärken, silver (182st/ark)
- Ark med tidsklistermärken, guld (182st/ark)
- Utmanardiplom
- Pokal liten
- Pokal mellan
- Pokal stor

Simlinjen		Namn: _____			Svenska Simförbundet		
		BRONSKRAV	SILVERKRAV	GULDKRAV			
POKAL 1							
25 m ryggsim		Genomföra	 0.20	 0.28			
25 m crawl		Genomföra	 0.28	 0.23			
25 m bröstsim		Genomföra	 0.31	 0.29			
Fjärilsim		Genomföra 15 m	 Genomföra 20 m	 Genomföra 25 m			
<small>Pokal 1 - erhålls när samtliga guldkrav uppnåtts.</small>							
POKAL 2							
50 m ryggsim		0.58	 0.51	 0.47			
50 m crawl		0.40	 0.45	 0.41			
50 m bröstsim		0.58	 0.55	 0.51			
25 m fjärilsim		0.28	 0.25	 0.22			
100 m medley		Genomföra regulärt	 1.50	 1.40			
<small>Pokal 2 - erhålls när minst fyra guldkrav och ett bronskrav uppnåtts.</small>							
POKAL 3							
100 m ryggsim		1.45	1.35	1.25			
100 m crawl		1.35	1.25	1.15			
100 m bröstsim		1.55	1.45	1.35			
50 m fjärilsim		0.53	0.48	0.40			
200 m medley		Genomföra regulärt	3.25	3.10			
<small>Pokal 3 - erhålls när minst fyra guldkrav och ett bronskrav uppnåtts.</small>							