

Utmanaren

Simlinjen		Namn: _____			
UTMANAREN		BRONSKRAV	SILVERKRAV	GULDKRAV	
	POKAL 1				
	25 m ryggsim	Genomföra	0.29	0.26	
	25 m crawl	Genomföra	0.26	0.23	
	25 m bröstsim	Genomföra	0.31	0.28	
	Fjärtsim	Genomföra 15 m	Genomföra 20 m	Genomföra 25 m	
	<small>Pokal 1 - erhålls när samtliga guldkrav uppnåtts.</small>				
	POKAL 2				
	50 m ryggsim	0.56	0.51	0.47	
	50 m crawl	0.49	0.45	0.41	
	50 m bröstsim	0.58	0.55	0.51	
	25 m fjärtsim	0.28	0.25	0.22	
100 m medley	Genomföra regelrätt	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 fjärtsim	0.53	0.46	0.40		
200 m medley	Genomföra regelrätt	3.25	3.10		
<small>Pokal 3 - erhålls när minst fyra guldkrav och ett bronskrav uppnåtts.</small>					

Utmanaren är den första simtävling som du som simmare i Strängnäs Simklubb träffar på, när du börjar träna i nivån Hajen (Fisken). Tävligen hålls cirka fyra gånger om året.

Det är en tävlingsform där simmarna tävlar mot sig själva. Startheat delas in i mixat både flickor och pojkar samt olika ålder.

Målet är att lära sig att tävla på ett korrekt sätt och samtidigt uppnå guldtider på de olika distanserna.

Regler:

Man måste ha klarat guldtid för att få simma den längre distansen i samma gren. Man kan således simma mot fler pokaler samtidigt. Men man kan bara simma en distans per simsätt (t.ex kan man inte simma både 25m och 50m bröstsim).

Simförbundets tävlingsregler tillämpas i sin helhet med undantaget att inga diskvalifikationer genomförs på Pokal 1.



Pokal 1

Erhålls när samtliga guldkrav uppnåtts.



Pokal 2

Erhålls när minst fyra guldkrav och ett bronskrav uppnåtts.



Pokal 3

Erhålls när minst fyra guldkrav och ett bronskrav uppnåtts.

Tider som krävs för respektive pokal

<u>Grenar</u>	<u>Meter</u>	<u>Bronskrav</u>	<u>Silverkrav</u>	<u>Guldkrav</u>
Pokal 1				
3.	25m ryggsim	Genomföra	0,29	0,26
6.	25m crawl	Genomföra	0,26	0,23
9.	25m bröstsim	Genomföra	0,31	0,28
12.	Fjärilsim	15m	20m	25m
Pokal 2				
4.	50m ryggsim	0,56	0,51	0,47
7.	50m crawl	0,49	0,45	0,41
10.	50m bröstsim	0,58	0,55	0,51
13.	25m fjärilsim	0,28	0,25	0,22
2.	100m medley	Genomföra regelrätt	1,50	1,40
Pokal 3				
5.	100m ryggsim	1,45	1,35	1,25
8.	100m crawl	1,35	1,25	1,15
11.	100m bröstsim	1,55	1,45	1,35
14.	50m fjärilsim	0,53	0,46	0,40
1.	200m medley	Genomföra regelrätt	3,25	3,10