



Inbjuder härmed tillÅ

UTMANAREN 3 2012, söndag den 29e april

Utmanaren är framförallt en tävling för våra Teknik- Crawl- och Medleysimmare. Alla som deltar är vinnare! Simmarna tävlar enbart med sig själva. På varje distans finns stipulationstider att uppnå i tre steg, brons, silver och guld. Detta gör att killar och tjejer oavsett ålder kan tävla tillsammans.

Första steget är att tävla på 25 m av varje simsätt, när guldtiden uppnåtts i respektive simsätt fortsätter simmaren att tävla på 50 m och tillsist 100 m av simsättet.

Utmanaren är ett sätt att träna sig på att tävla innan man tar steget att möta motståndare från andra föreningar.

Regelverket tillämpas från 50 m. och uppåt. Funktionärerna kommer dock att hålla ett vakande öga redan vid 25 m.

Alla simmare har ett eget simbevis där uppnådda tider markeras. Din tränare anmäler dig **senast torsdag den 26e april till kansli@turebergsim.nu**. Tränaren skriver **Utmanaren 3** i ämnesfältet.

Utmanartävlingen avgörs alltid i Sollentuna Sim- och Sporthall.

Viktiga tider

Samling, 16:00 (leta upp din tränare och tala om att du har kommit).

Insim 16:10 Æ 16:45

Tävlingsstart 17:00

Grenordning

Gren 1	25	Bröstsims
Gren 2.	100	Ryggsims
Gren 3.	50	Ryggsims
Gren 4.	25	Ryggsims
Gren 5.	100	Frisims
Gren 6.	50	Frisims
Gren 7.	25	Frisims

Det är endast tillåtet att simma 2 grenar.

OBS!!

Glöm inte att ta med kläder, skor, vattenflaska, gärna turebergsbadmössa (finns att köpa), glasögon o.s.v. Om du av någon anledning INTE kan komma måste du så fort som möjligt meddela detta till din tränare.

Vill du synas och samtidigt stödja klubben? Här finns det plats för att göra reklam! Kontakta kansliet på kansli@turebergsim.nu

