



Inbjuder härmed till...

UTMANAREN 5 2016, måndag den 17e oktober

Utmanaren är framförallt en tävling för våra Utmanar- Simiaden yngre- och Simiaden äldregrupper. 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. När man klarat alla Guldtider i den första rutan där 25 meter av ryggsim, bröstsim och frisim står med, får man köpa en Bronsmedalj i shoppen. När man därefter klarat av alla Guldtider i den andra rutan, på 50 meter ryggsim, bröstsim, frisim samt 25 meter fjärilsim, så får man köpa en Silvermedalj i shoppen. I sista rutan måste man ha klarat Guldtiden i alla 100 meters grenar samt 50 meter fjärilsim för att få köpa en Guldmedalj.

Alla simmare har ett eget simbevis där uppnådda tider markeras. Din tränare anmäler dig **senast den 12 oktober till kansli@turebergssim.nu**. Skriv **Utmanaren 5** i ämnesfältet.

Utmanartävlingen avgörs alltid i Sollentuna Sim- och Sporthall.

Viktiga tider

Samling, 17:00 (leta upp din tränare och tala om att du har kommit).

Insim för Simporna, SumSim, SÅ, SY och Sprint klockan 17:00 – 17:25

Insim för Utmanargrupperna 17:25 – 17:50

Tävlingsstart ca 18:00

Grenordning Utmanaren

Gren 1	100 Ryggsim
Gren 2.	25 Ryggsim
Gren 3.	50 Ryggsim
Gren 4.	100 Frisim
Gren 5.	25 Frisim
Gren 6.	50 Frisim
Gren 7.	200 Ryggsim (Endast Elit och sumsimgrupperna)

Endast 2 grenar per person.

OBS!!

Glöm inte att ta med overall, 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@turebergssim.nu

