



Till alla barn & föräldrar i teknikgrupperna

# Nu är det äntligen dags för Utmanarsim!

Tävlingen där man bara tävlar mot sig själv

**VAR:** Badhuset i Uddevalla, Walkesborgsbadet

**NÄR:** Lördagen den 9 Februari 2019

**BRA SAKER ATT TA MED:** Ombyte av baddräkt/badbyxor, handduk, t-shirt, shorts, vattenflaska, simglasögon och badmössa.

#### HÅLLTIDER:

**07:15** Samling och upprop vid plaskbassängen ombytta och klara.

**07:30** Samlas alla barn vid plaskbassängen för inmarsch

**08:00** Tävlingen startar

**Ca. 11:00** Utdelning av glass och diplom

**VEM:** Du som är med i en *Hajengrupp/Crawlgrupp/Utmanargrupp/medleygrupp*.

**VARFÖR:** För att på ett lekfullt sätt simma en distans på tid, erhålla diplom & glass.

#### FÖR DIG SOM INTE VARIT MED TIDIGARE:

Utmanarsim är vår traditionella interntävling för simmare i teknikgrupperna. Här ger vi barnen möjlighet att på ett enkelt sätt få simma 25, 50, 100 eller 200 meter i olika simsätt och på tid. Vi tycker det är kul om så många som möjligt deltar och visar vad de lärt sig, men det är givetvis frivilligt. Vilket simsätt/vilken distans man simmar beror på vilken färdighetsnivå barnen befinner sig i, man väljer alltså att simma **en distans per simsätt ex 25m frisim eller 50m frisim, inte bägge**. Barnen tävlar i första hand mot sig själva och mot särskilda rikt tider, så kallade stipulationstider. När man klarat en stipulationstid för ett simsätt på 25m så får man gå vidare till 50, och sedan vidare till 100 meter. Alla barn börjar alltså med att simma 25 av ett simsätt. Stipulationstider finns på nästa sida.

Alla barn som deltar får ett diplom och som avslutning bjuder vi på glass.

**För att vi skall kunna genomföra denna tävling behöver vi hjälp utav er föräldrar! Inga förkunskaper krävs! Kontakta kansliet om ni är intresserade. Maila till [niklas@uddevallasim.se](mailto:niklas@uddevallasim.se)**

**Anmälan gör ni själva genom ert konto på [uddevallasim.se](http://uddevallasim.se). För att anmäla:**

- 1. Logga in på ert konto**
- 2. Välj "Boka aktivitet"**
- 3. Klicka på "Utmanarsim 1"**
- 4. Välj distanser**

Vi simmar inte i särskilda åldersklasser utan mot speciella rikttider. När en guldtid uppnåts på ett simsätt/distans får barnet pröva på den längre distansen vid ett kommande tillfälle.

**Obs: Klarar du ex. en bronstid på en sträcka så får du en bronsmedalj. Nästa gång du tävlar måste du uppnå en silvertid för att få en ny medalj = silvermedalj. Osv.**

**Du får alltså bara EN medalj utav varje valör per sträcka och uppnådd rikttid.**

Så här ser rikttiderna ut:

	25	25	25	25	
	bröstsimsim	ryggsimsim	frisimsim	fjärilsimsim	
Bronstid	32.99	32.99	30.99	30.99	(tider anges i
Silvertid	29.99	29.99	27.99	27.99	sekunder)
Guldtid	26.99	26.99	24.99	24.99	
	50	50	50	50	
	bröstsimsim	ryggsimsim	frisimsim	fjärilsimsim	
Bronstid	58.99	56.99	50.99	1.00.00	
Silvertid	55.99	53.99	47.99	55.99	
Guldtid	52.99	50.99	44.99	50.99	
	100	100	100	100	
	bröstsimsim	ryggsimsim	frisimsim	medleysim	
Bronstid)	2.00.00	1.55.00	1.45.00	1.55.00	
Silvertid	1.48.00	1.43.00	1.33.00	1.43.00	
Guldtid	1.40.00	1.35.00	1.25.00	1.35.00	

Vid frågor eller funderingar hör av er till kansliet via mail:  
niklas@uddevallasim.se eller till er tränare!

**VÄLKOMNA!**