

**Utmanaren är en viktig aktivitet för simmarna för att komma i kontakt med en simtävlings alla aspekter, vänja sig och skapa rutiner inför senare externa tävlingar. Med nedanstående information vill vi förtydliga aktiviteten och hoppas på fler deltagare från våra yngre grupper.**

Utmanaren är en intern tävling främst för våra simmare i undervisningsgrupperna, dvs Crawl, Medley, och Simiaden. Tävlingen genomförs två gånger per termin, en i början och en i slutet. Tävlingen utgår från simmarens individuella prestationer. De första distanserna som simmas är 25-meterssträckor där det finns brons-, silver- och guldtider att uppnå. När en guldtid har uppnåtts i ett simsätt belönas simmaren med en guldmedalj och vid nästa tävling är det 50 meter som ska simmas. När guld uppnåtts på en 50-meterssträcka är det dags för 100 meter. De simmare som uppnått guldtider i alla simsätt på en sträcka tilldelas en Utmanarenpokal på ESS årsmöte i februari. För brons-, silver- och guldtider, se nedan.

**Inför Utmanaren**   
Utmanaren ska så långt som möjligt likna en ”vanlig” tävling vad det gäller allt från anmälan till prisutdelning, därför är det viktigt för klubben, simmarna och tränarna att nedanstående följs. Ca två veckor innan en Utmanarentävling skickas mail ut för anmälan. Tränarna anmäler därefter simmarna till tävlingsarrangörerna, vilket innebär att det inte går att komma på tävlingsdagen och vilja vara med. Naturligtvis kan man bli sjuk eller få annat förhinder och då meddelar man detta så snart det går antingen direkt till tränaren eller till kansliet på [kansliet@eslovssim.se](mailto:kansliet@eslovssim.se). Tävlingen är kostnadsfri.

**Tävlingsdagen**   
Tävlingen börjar med samling på läktaren i simhallen kl. 07.30 och därefter är det insim ca kl. 07.40. Tävlingen startar ca kl. 08.30 och pågår i ca två till två och en halv timme. Grenordningen är fjäril, ryggsim, bröstsim, frisim och medley med de längre distanserna först i varje gren. Man får delta i max fyra grenar vid varje tävlingstillfälle. Medalj för uppnådda guldtider delas ut under tävlingens gång. Diplom för dagens tävling delas ut av tränarna vid nästa träningstillfälle.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Tider** | **Brons** | **Silver** | **Guld** |
| 25 m frisim  25 m bröstsim  25 m ryggsim  25 m fjäril  50 m frisim  50 m bröstsim  50 m ryggsim  50 m fjäril  100 m frisim  100 m bröstsim  100 m ryggsim  100 m medley | 30,0  32,0  32,0  30,0  50,0  58,0  56,0  1,00  1,40  1,55  1,50  1,50 | 27,0  29,0  29,0  27,0  47,0  55,0  53,0  55,0  1,30  1,45  1,40  1,40 | 24,0  26,0  26,0  24,0  44,0  52,0  50,0  50,0  1,25  1,40  1,35  1,35 |

Alla är hjärtligt välkomna, såväl simmare som publik! Det är tränaren som beslutar vilka simsätt som simmaren är redo för.