

Ni är härmed inbjudna
till våren 2020 års upplaga av

UTMANAREN



och KM

En tävling för HKsims elever i simskolan,
vuxensimmare och tävlingsgrupper!

29 mars

TÄVLINGSPLATS: Djupadalsbadet, Kumla

TÄVLINGSTIDER: Insim Start
08.00 09.00

Vi får komma in i omklädningsrummen kl 07.45

Kl 13.00 måste alla vara ute ur simhall och omklädningsrum.

ANMÄLAN: Föräldrar meddelar, muntligen eller via mail, simmarens tränare senast söndagen den 22/3.

EFTERANMÄLAN: Efteranmälan görs till simmarens tränare senast tisdagen den 24/3 kl. 18.00

STRYKNINGAR: Strykningar/avanmälningar skickas till simmarens tränare senast lördagen den 28/3 kl 12:00.

FÖRÄLDRA- &

FUNKTIONÄRSMÖTE: Kl 08:15 vid Lilla Bassängen. En förälder per simmare ska delta i mötet.

REGLER &

GRENORDNING: Se nästa sida.

STARTLISTA: Lägg ut på hemsidan innan tävlingen.

RESULTAT: Lägg ut på hemsidan efter avslutad tävling.

CHECKLISTA: Medtag:

- Badkläder
- Badmössa
- Singlasögon
- T-shirt
- Shorts
- Skor för inomhusbruk
- Vattenflaska
- Frukt eller macka

PUBLIK:

Bjud in släkt och vänner!

Klä er lätt, det kommer att bli varmt i simhallen. Skor är inte tillåtna, barfota eller badtofflor är okej.

UPPLYSNINGAR: simskola@hksim.se eller hemsidan www.hksim.se

REGLER OCH GRENORDNING

Regler: Simmarna ska slå sina egna bästa tider och klara av brons-, silver- och guldtid i alla simsätt. Det finns tre olika pokaler att erhålla:

Pokal 1: Samtliga guldtider på distanserna 25 m frisim, 25 m ryggsim, 25 m bröstsim samt klara av 25 m fjärilsim

Pokal 2: Fyra guldtider samt en bronstid på distanserna 25 m fjärilsim, 50 m ryggsim, 50 m bröstsim, 50 m frisim och 100 medley

Pokal 3: Fyra guldtider samt en bronstid på distanserna 50 m fjärilsim, 100 m ryggsim, 100 m bröstsim, 100 m frisim och 200 m medley

En simmare kan ej gå vidare på en längre distans i respektive simsätt innan guldtiden är uppnådd på den kortare distansen av simsättet.

Grenordning UTMANAREN-KM:

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| 1. Tränarheat | 9. 25 m frisim |
| 2. 100 m medley | 10. 50 m frisim |
| 3. 200 m medley | 11. 100 m frisim |
| 4. 25 m fjärilsim | 12. 25 m ryggsim |
| 5. 50 m fjärilsim | 13. 50 m ryggsim |
| 6. 25 m bröstsim | 14. 100 m ryggsim |
| 7. 50 m bröstsim | 15. Lagkapp mixad, 4x25 m |
| 8. 100 m bröstsim | Pokal- och prisutdelning |

KM-regler:

Alla simmare som har simmat färdigt Utmanaren får ställa upp i KM. Sträckorna är 50 m i alla simsätt och 100 medley. När alla har simmat räknar vi ut ett resultat av alla distanser i FINA-poäng. Den som har högst sammanräknad FINA-poäng på sina fyra bästa sträckor blir klubbmästare!

Lagkapp 4x25:

Man simmar 25 meter av ett valfritt simsätt tillsammans med tre andra lagkamrater. Alla simmare som vill vara med i ett lag anmäler sig till sin tränare. Lagen meddelas på tävlingsdagen och kommer bestå av både simskoleelever och tävlingssimmare.

Stipulanstider

Pokal 1: Erhålls när samtliga tider är uppnådda

Pokal 2: Erhålls när 4 guldtider och en bronstid är uppnådda

Pokal 3: Erhålls när 4 guldtider och en bronstid är uppnådda

Pokal 1

<u>Simsätt</u>	<u>Sträcka</u>	<u>Brons</u>	<u>Silver</u>	<u>Guld</u>
Ryggsim	25m	32.0	29.0	26.0
Frisim	25m	29.0	26.0	23.0
Bröstsims	25m	34.0	31.0	28.0
Fjärilsim	25m	15m	20m	25m

Pokal 2

<u>Simsätt</u>	<u>Sträcka</u>	<u>Brons</u>	<u>Silver</u>	<u>Guld</u>
Ryggsim	50m	56.0	51.0	47.0
Frisim	50m	47.0	45.0	41.0
Bröstsims	50m	58.0	55.0	51.0
Fjärilsim	25m	28.0	25.0	22.0
Medley	100m	100m	1.50	1.40

Pokal 3

<u>Simsätt</u>	<u>Sträcka</u>	<u>Brons</u>	<u>Silver</u>	<u>Guld</u>
Ryggsim	100m	1.45	1.35	1.25
Frisim	100m	1.35	1.25	1.15
Bröstsims	100m	1.55	1.45	1.35
Fjärilsim	50m	53.0	46.0	40.0
Medley	200m	200m	3.25	3.10

Även om man inte lyckas ta en pokal så kommer alla att få ett diplom med sina tävlingstider!