

# UTMANAREN

## Utmanaren 2.0 - Tävligen där alla är vinnare!

Det ska vara roligt att tävla! Utmanaren är tävlingen där alla tävlar mot sig själva och sina egna tider. Konceptet är framtaget av Svensk Simidrott och ska vara ett verktyg för föreningar att arrangera inspirerande, motiverande och lekfulla tävlingstillfällen för nybörjare.

Utmanaren är utformad för nybörjare och kan vara första tävlingsmomentet deltagaren kommer i kontakt med, därför är det viktigt att på ett lekfullt sätt introducera tävlingsmomenten för deltagaren. Med Utmanaren vill vi skapa självförtroende och lust till att fortsätta tävla.

Utmanaren genomförs i föreningsregi, tävlingen kan arrangeras under ett träningspass, internt i föreningen eller tillsammans med en eller ett par andra föreningar. Hur varje förening väljer att använda och anpassa konceptet är helt upp till föreningen. Här är det bara fantasin som sätter gränser!

### Vad ingår i konceptet och hur kan det se ut?

Alla deltagare tävlar mot sig själva och sina egna tider. För varje distans finns det utsatta stipulationstider i nivåerna brons, silver och guld. Alla deltagare erhåller ett ark med stipulationstiderna och varje gång en nivå uppnåtts får deltagaren förslagsvis en guldstjärna som klistras på bredvid den avklarade stipulationstiden. Här kan även föreningarna välja att sätta ett eget klistermärke eller skriva den tid som deltagaren gjorde under sitt lopp.

Tävlingen är indelad i tre nivåer, gröna utmanaren, gula utmanaren samt röda utmanaren. På gröna utmanaren så tillämpas inga regelverk och ingen deltagare kan bli diskad. Däremot kan tränaren med fördel gå igenom med simmaren efteråt om de regelbrott som eventuellt uppstått. På gula och röda utmanaren tillämpas ett enklare regelverk där du endast kan diskas på uppenbara felaktigheter så som tjuvstart, fel simsätt eller inte vidrört väggen vid vändning. Till varje nivå finns det utmanarmedaljer.

# UTMANAREN

## Medaljerna

**Grön medalj** erhåller deltagaren när 4st stipulationstider i guld har uppnåtts i gröna utmanaren.

**Gul medalj** erhåller deltagaren när 4st stipulationstider i guld samt två i brons har uppnåtts i gula utmanaren

**Röd medalj** erhåller deltagaren när 5st stipulationstider brons har uppnåtts i röda utmanaren.

Vid avslutad tävling erhåller alla deltagare ett Utmanardiplom där deras tider och vilka grenar de deltagit i kan fyllas i.

## Material som finns att beställa till tävlingen Utmanaren

- Utmanarbevis med stipulationstider
- Utmanardiplom
- Medalj Grön
- Medalj Gul
- Medalj Röd
- Ark med stjärnor

UTMANAREN			
NAMN: _____			
<b>Gröna utmanaren</b>			
	Brons	Silver	Guld
25 m ryggsim	● Genomföra ● 0.31	● 0.28	
25 m crawl	● Genomföra ● 0.29	● 0.26	
25 m bröstsim	● Genomföra ● 0.34	● 0.30	
25 m fjärsim	● Genomföra ● 0.29	● 0.26	
<b>Gula utmanaren</b>			
	Brons	Silver	Guld
50 m ryggsim	● 1.05.0	● 1.00.0	● 0.57
50 m crawl	● 0.59	● 0.54	● 0.51
50 m bröstsim	● 1.10.0	● 1.05.0	● 1.02.0
50 m fjärsim	● 0.03	● 0.48	● 0.43
100 m medley	● Genomföra	● 1.30.0	● 1.25.0
100 m ryggsim	● 1.38.0	● 1.30.0	● 1.24.0
100 m crawl	● 1.26.0	● 1.19.0	● 1.13.0
100 m bröstsim	● 1.10.0	● 1.05.0	● 1.02.0
100 m fjärsim	● 1.37.0	● 1.29.0	● 1.25.0
200 m medley	● Genomföra	● 3.35.0	● 3.18.0

UTMANAREN	
<b>DIPLOM</b>	
TILDELAT: _____	
FÖR: _____	
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
ANSVARIG LEDARE	DATUM