

## Vad är Utmanaren?

**Tävlingen** är indelad i tre nivåer, pokal 1 (liten pokal), pokal 2 (mellanstor pokal) och pokal 3 (stor pokal). På den första nivån simmar barnen 25 meter ryggsim, crawl och bröstsim samt provar på fjärilsim. Då guldkraven har uppnåtts för samtliga distanser erhålls pokal 1.

På nästa nivå är distanserna 50 meter ryggsim, crawl och bröstsim, 25 meter fjärilsim och 100 meter medley. Pokal 2 erhålls när minst fyra guldtider och en bronsid uppnåtts.

På den sista nivån simmas 100 meter ryggsim, crawl, bröstsim, 50 meter fjärilsim och 200 meter medley. När minst fyra guldtider och en bronsid uppnåtts, erhålls pokal 3.

## Måltider i Utmanaren

### Stipulationstider

	Brons	Silver	Guld
<b>Stipulationstider för Pokal 1</b>			
25 m Ryggsim	Genomföra	29 sek	26 sek
25 m Frisim	Genomföra	26 sek	23 sek
25 m Bröstsim	Genomföra	31 sek	28 sek
Fjärilsim	Genomföra 15 m	Genomföra 20 m	Genomföra 25 m
Pokal 1-erhålls när samtliga guld krav uppnåtts.			
<b>Stipulationstider för Pokal 2</b>			
50 m Ryggsim	56 sek	51 sek	47 sek
50 m Frisim	49 sek	45 sek	41 sek
50 m Bröstsim	58 sek	55 sek	51 sek
25 m Fjärilsim	28 sek	25 sek	22 sek
100 Medley	Genomföra regelrätt	1 min 50 sek	1 min 40 sek
Pokal 2-erhålls när minst fyra guld krav och ett brons krav uppnåtts.			
<b>Stipulationstider för Pokal 3</b>			
100 m Ryggsim	1 min 45 sek	1 min 35 sek	1 min 25 sek
100 m Frisim	1 min 35 sek	1 min 25 sek	1 min 15 sek
100 m Bröstsim	1 min 55 sek	1 min 45 sek	1 min 35 sek
50 m Fjärilsim	53 sek	46 sek	40 sek
200 m Medley	Genomföra regelrätt	3 min 25 sek	3 min 10 sek
Pokal 3-erhålls när minst fyra guld krav och ett brons krav uppnåtts.			

## Butterfly Challenge

När simmaren klarat av guldtiden på 50 fjärilsim är det dags för att utmana sig på 100 fjärilsim. För att erhålla utmärkelsen Butterfly Challenge ska man klara tiden 1:20.00. Därefter går man vidare med 200 fjärilsim som ingår i Distans-KM.

## Distans-KM

Samtidigt med Utmanaren simmas deltävlingar av Distans-KM (Klubbmästerskap). Tävligen är till för de som klarat sista guldtiderna i Utmanaren och som klarat av Butterfly Challenge på fjärilsim. Grenarna simmas enligt följande; 1:a tävlingen 200 ryggsim, 200 frisim och 400 medley. 2:a tävlingen 200 bröstsim och 800 frisim. 3:e tävlingen 200 fjärilsim och 400 frisim. Den som uppnår bästa sammanlagda FINA-poängen på de 7 distanserna utses till klubbmästare 2016.