



Vad är Utmanaren 2.0?

Utmanaren - Tävlingen där alla är vinnare!

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. Tävlingen är en halvdagsaktivitet som börjar på förmiddagen och är klar lagom till lunch.

Tävlingen är indelad i tre nivåer:

1. *Utmanaren Grön.*
2. *Utmanaren Gul.*
3. *Utmanaren Röd.*

Hur gör man och hur går det till?

- *För att uppnå/klara av brons, silver eller guldtiderna så behöver man simma snabbare än stipulationstiden för varje sträcka.*
- *Alla startar på 25m, när man klarat 25m tiderna går man över på 50m sedan 100m osv. tills att man går över till Utmanaren Röds grenar där man får testa på alla distanser i simning.*

Vilka sträckor är det som gäller om jag är klar med Utmanaren 2.0?

- *När man väl har uppnått och klarat alla tider i ett visst simsätt deltar man i Distans-KM som blir nästa utmaning.*

Vad är Distans-KM?

- *Läs mer på sida 4*

Utmanarens nya stipulationstider

- *Se sida 2 och 3*



Utmanaren 2.0 stipulationstider:

Utmanaren Grön

Sträcka	Brons	Silver	Guld
25 fjärilsim	x	29	26
25 ryggsim	x	31	28
25 bröstsim	x	34	30
25 frisim	x	29	26
50 fjärilsim	1.03	58	54
50 ryggsim	1.05	1.00	57
50 bröstsim	1.10	1.05	1.02
50 frisim	59	54	51

Utmanaren Gul

Sträcka	Brons	Silver	Guld
50 fjärilsim	53	48	40
50 ryggsim	55	50	46
50 bröstsim	59	55	51
50 frisim	49	44	40
100 medley	x	1.30	1.25
100 fjärilsim	1.37	1.29	1.25
100 ryggsim	1.38	1.30	1.24
100 bröstsim	1.50	1.40	1.32
100 frisim	1.26	1.19	1.13
200 medley	x	3.35	3.18

Fj = fjärilsim
Br = bröstsim

Ry = ryggsim
Fr = frisim/crawl

Me = Medley
x = genomförs



Utmanaren 2.0 stipulationstider:

Utmanaren Röd

Sträcka	Brons	Silver	Guld
50 fjärilsim	38	36	34
50 ryggsim	42	39	36
50 bröstsim	49	45	42
50 frisim	37	34	31
100 medley	1.22	1.19	1.16
100 fjärilsim	1.23	1.18	1.15
100 ryggsim	1.21	1.18	1.15
100 bröstsim	1.30	1.27	1.24
100 frisim	1.10	1.08	1.06
200 medley	2.53	2.48	2.43
200 fjärilsim	2.56	2.50	2.46
200 ryggsim	2.52	2.47	2.42
200 bröstsim	3.10	3.05	3.00
200 frisim	2.30	2.26	2.23
400 frisim	5.15	5.10	5.05
400 medley	6.00	5.50	5.05
800 frisim	11.20	10.55	10.40
1500 frisim	22.00	22.15	20.45

Fj = fjärilsim
Br = bröstsim

Ry = ryggsim
Fr = frisim/crawl

Me = Medley
x = genomförs



Distans-KM

Distans-KM simmas samtidigt med Utmanaren som är en deltävling av Distans-KM (Klubbmästerskap). Tävlingen är till för de som klarat tiderna i Utmanaren röd. Grenarna simmas enligt följande:

Utmanaren 1 & Distans-KM (våren)

200 ryggsim

200 frisisim

400 medley

Utmanaren 2 & Distans-KM (våren)

200 bröstsim

800 frisisim

Utmanaren 3 & Distans-KM (hösten)

200 fjärilsim

400 frisisim