

Ni är härmed inbjudna till
hösten upplaga av Utmanaren
som går av stapeln den 20
november 2022

UTMANAREN



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

OM TÄVLINGEN: Alla medlemmar i simskolan, våra vuxengrupper och tävlingsgrupper får delta om de kan simma minst 25 meter av något simsätt. Det är en väldigt bra tävling för de simskolebarn som vill prova på att tävla i ett eller flera simsätt. Man utmanar sig själv att simma snabbt för att få en så bra tid som möjligt!

TÄVLINGSPLATS: Allébadet, Hallsberg

DATUM: 20 November 2022

TIDER: Insim Start
16.15 16.45 (Vi får komma in i omklädningsrummen ca kl 16.00)

ANMÄLAN: Meddelas till simmarens tränare senast onsdag den 17/11. Ange vilka simsätt ert barn vill delta i.

FÖRÄLDRA- & FUNKTIONÄRSMÖTE : Samling i lilla bassängen 16:30. En förälder per deltagande barn ska delta.

STRYKNINGAR: Strykningar/avanmälningar skickas till simskola@hksim.se senast lördagen den 20/11 kl 12:00

GRENORDNING & REGLER: Se medföljande bilaga nedan

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

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

CHECKLISTA:

- Badkläder, badmössa, simglasögon och handduk
- T-shirt & shorts
- Skor för inomhusbruk
- Vattenflaska
- Frukt eller macka

REGLER OCH GRENORDNING

Regler: Simmarna ska försöka 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 på varje simsätt innan guldtiden är uppnådd på den kortare distansen av simsättet.

När en pokal är avklarad kommer simmaren få pokalen i slutet av tävlingen.

Grenordning:

I samtliga grenar är pojkar och flickor mixade:

- | | |
|-------------------|-------------------------------------|
| 1. 100 m medley | 8. 25 m frisim |
| 2. 200 m medley | 9. 50 m frisim |
| 3. 25 m fjärilsim | 10. 100 m frisim |
| 4. 50 m fjärilsim | 11. 25 m ryggsim |
| 5. 25 m bröstsim | 12. 50 m ryggsim |
| 6. 50 m bröstsim | 13. 100 m ryggsim |
| 7. 100 m bröstsim | 14. Lagkapp*, 25 m valfritt simsätt |

*Vi kommer köra blandade lag med barn från olika grupper i simskolan och vår tävlingsverksamhet. Man får simma vilket simsätt man vill och alla kommer att göra sin start nerifrån vattnet istället för från pallen.

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!