



Luleå Simsällskap bjuder in till  
Pendelutmanaren  
Söndag 18/10-2020  
Pontusbadet



Luleå Simsällskap har härmed nöjet att bjuda in er till Pendelutmanaren. Pendelutmanaren är en tävling för nybörjare och de som tränat ett tag för att prova på tävlingsmoment och följa sin utveckling. Barnen börjar med att simma 25m. På varje simsätt finns 3 nivåer, brons, silver och guld. När guld tiden är uppnådd på 25m övergår simmaren till 50 m och sedan på samma sätt till 100 m.

Deltagare från LSS är vid detta tillfälle i huvudsak enbart medley och crawlgrupp. Om någon i T3 vill simma utmanaren hellre än att tävla på lördag så är detta möjligt.

### Viktigt att veta!

På grund av pandemin så gäller i tillägg följande regler;

- Ingen publik eller föräldrar får vistas i badhuset. Kontroll i entrén.
- Delta inte vid sjukdomssymptom.
- Alla som deltar i tävlingen tar ansvar för att hålla avstånd till varandra.
- Tänk på god handhygien.
- Ingen prisutdelning under tävling.
- Ingen Logi eller mat.

TÄVLINGSPLATS                      Pontusbadet, tävlingen kommer att köras på 3 banor.

TÄVLINGSTIDER                      Insim 09.00 Tävling 10.00

STARTAVGIFT                          50 kr/simmare. Faktureras klubbarna.

ANMÄLAN                              Varje simmare får delta i MAX 2 grenar utifrån de tider simmaren klarat, se bifogad sammanställning.

Respektive tränare bedömer var simmarna ligger tidsmässigt och anmäler dem på den stäcka som innebär en utmaning. Om t.ex. simmaren anmäls på 50m bröstsim innebär det att tränaren gjort bedömningen att denne klarat guldtiden på 25m bröstsim. Detta innebär att en simmare som aldrig simmat Pendelutmanaren kan hoppa över 25m och simma 50m direkt för att det skall bli en **UTMANING**.

I anmälan skall framgå Namn, Födelseår, Klubb/grupp, Anmälningstid, Sträcka

#### **Utmanaren sträcka (ex 50 frisim Dam)**

Namn	Född	Klubb/Grupp	Anmäl tid
Ellen Exempel	2004	LSS/T3	47,55

Anmälan sker, på bifogat anmälnings formulär för att förenkla sammanställningen och skickas via mail, [lss.tavling@gmail.com](mailto:lss.tavling@gmail.com) senast **måndag den 11/10**

**OBS! Detta är EJ en sanktionerad tävling**



## PERSLOPP

För de som har klarat guldtiden på 100m frisim och 100 bröstsim och 50 fjärilsim finns möjlighet att simma perslopp för att försöka slå sitt personliga rekord. Man kan anmäla sig till max 2st perslopp, valfritt simsätt och max 200 m respektive 400 m, se grenordning.

I anmälan skall framgå Namn, Födelseår, Klubb/grupp, Anmälningstid, Sträcka och simsätt

### Ex Perslopp max 200m

Namn	Född	Klubb/Grupp	Anmäl tid	Sträcka	Simsätt
Ellen Exempel	2002	LSS/T1	1,23,14	100	Ry

## DIPLOM/POKAL

Diplom delas inte ut vid detta tillfälle p.g.a. rådande pandemi.

## RESULTAT

Resultat från tidigare Utmanare hittas på Luleå simsällskaps hem sida under Tävlingar, egna arrangemang, utmanaren, resultat utmanaren

## STRYKNINGAR

Ska vara inlämnade senast 09.15 på tävlingsdagen

## EFTERANMÄLNINGAR

100 SEK/start kontant betalning på plats. Senast 09.15

## FUNKTIONÄRS MÖTE

Klockan 09.30 vid lilla bassängen. Varje klubb får gärna bidra med en funktionär. Denne behöver inte vara utbildad. Det är ett utmärkt tillfälle att pröva på funktionärens roll, dessutom ett utmärkt tillfälle att se sina barn simma.

## HEAT LISTOR

Varje klubb får 2 ex.

## OMKLÄDNING

Skåp. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen, arrangören ansvarar inte för förlorade effekter. Ta med hänglås till skåpen!

## INFORMATION

Vid frågor kontakta Lena Ylipää tel. 070-208 12 52.



## GRENORDNING

1. Utmanaren 100m Bröstsims
2. Utmanaren 50m Bröstsims
3. Utmanaren 25m Bröstsims
4. Perslopp valfritt simsätt, MAX 200 m
5. Utmanaren 25 fjärilsims
6. Utmanaren 25 frisims
7. Utmanaren 50 fjärilsims
8. Perslopp, valfritt simsätt, MAX 400 m

