



Luleå Simsällskap bjuder in till
Utmanaren

Torsdag 14/3-2024

Pontusbadet



Luleå Simsällskap har härmed nöjet att bjuda in er till **Utmanaren!**

Utmanaren är en tävling för nybörjare och de som tränat ett tag för att prova på tävlingsmoment och följa sin utveckling

Regelverk och sträckor

Utmanaren går under nybörjartävling. Ledare och funktionärer bryr sig inte om vem som kommer först och det sker inga diskningar. Man får en tid, men det är bara för ens egen skull, resultatlistan presenteras bara alfabetiskt.

Simmarna börjar med att simma 25m. På varje simsätt finns 3 nivåer, brons, silver och guld. När guldtiden är uppnådd på 25m övergår simmaren till 50m och sedan på samma sätt till 100m.

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

TÄVLINGSPLATS	Pontusbadet 25 meters bassäng. Tävligen kommer att simmas på 5 banor
TÄVLINGSTIDER	Torsdag 2024-03-14. Insim kl. 17:00, tävlingsstart kl. 17:30.
STARTAVGIFT	50 kr/simmare. Faktureras klubbarna
ANMÄLAN	Varje simmare får delta i MAX 2 grenar utifrån de tider simmaren klarat, se bifogad sammanställning

OBS! Detta är EJ en sanktionerad tävling

ANMÄLAN Anmälan via <https://www.tempusanmalan.se/>. **Sista anmälningsdag måndag 11/3.**

PERSLOPP För de som har klarat guldtiden på 100 m frisim och 100 m bröstsim och 50 m 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 400 m.

Det finns ett antal grenar att anmäla sig till i Tempus anmälan märkta som perslopp. Om det finns något ytterligare önskemål om perslopp så maila excelfil med info till lss.tavling@gmail.com. Excelfilen finns att ladda ned på LSS hemsida. [Luleå Simsällskap \(lulesim.nu\)](http://LuleåSimsällskap(lulesim.nu)) / Tävlingar.

DIPLOM Tränaren begär in diplom till de simmare som tidigare simmat i Utmanaren. För LSS gäller att diplomerna ska finnas i postlådan i Pontusbadets foajé **senast måndag 11/3**. Övriga klubbar lämnar in dem i sekretariatet senast 17.00 på tävlingsdagen.

Simmare som simmade utmanaren och inte lämnat in sitt Diplom kommer inte att få något nytt. Respektera ovanstående tider då det krävs en del arbete med att färdigställa diplom

PRISER Diplom till alla utmanaren deltagare. Pokal till de som klarat en nivå.

RESULTAT Resultat från tidigare Utmanare hittas på Luleå simsällskaps hemsida under Tävlingar, egna arrangemang, utmanaren, resultat utmanaren

STRYKNINGAR Ska vara inlämnade senast 45 minuter innan tävling

EFTER-ANMÄLNINGAR 50 SEK/start faktureras klubbarna. Senast 16.45

FUNKTIONÄRS-MÖTE Klockan 17.15 vid lilla bassängen. Varje klubb får gärna bidra med en funktionär. Denne behöver inte vara utbildad. Det är ett utmärkt tillfälle att prova på funktionärens roll.

HEATLISTOR Varje klubb får 2 ex.



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

INFORMATION Kontakta Tävlingskommitten om frågor: Susanne Kangas Kooy (076-146 48 39)

GRENORDNING

1. Utmanaren 100m bröstsim Mixed
2. Utmanaren 50m bröstsim Mixed
3. Utmanaren 25m bröstsim Mixed
4. Utmanaren 25m fjärilsim Mixed
5. Utmanaren 25m frisim Mixed
6. Utmanaren 50m fjärilsim Mixed
7. Perslopp 50m bröstsim Mixed
8. Perslopp 50m fjärilsim Mixed
9. Perslopp 50m frisim Mixed
10. Perslopp 50m ryggsim Mixed
11. Perslopp 100m bröstsim Mixed
12. Perslopp 100m frisim Mixed
13. Perslopp 100m ryggsim Mixed
14. Perslopp 100m fjärilsim Mixed
15. Perslopp 100m medley Mixed
16. Perslopp 200m bröstsim Mixed
17. Perslopp 200m fjärilsim Mixed
18. Perslopp 200m frisim Mixed
19. Perslopp 200m medley Mixed
20. Perslopp 400m frisim Mixed

