

# Utmanaren 4 den 5 oktober 2023



Välkommen till terminens första utmanartävling!

Utmanaren är framförallt en tävling för våra yngre simmare. I denna deltävling simmas 25, 50 och 100 och 200m. Du simmar bara en sträcka av varje simsätt. Tillsammans med din tränare bestämmer du vad du ska simma denna gång och din tränare anmäler dig sedan till tävlingen. Utmanartävlingen avgörs alltid i Vilundabadet. Som ni ser nedan på grenordningen så simmas alla grenar enligt "mixed" vilket betyder att pojkar och flickor simmar tillsammans.

## Utmanaren

Utmanaren är en instegstävling för nya tävlingssimmare. Målet med tävlingen är att simmarna ska utvecklas genom att tävla mot sig själva, dvs sina tider. Vi kommer därav introducera simmarna ifrån vår superhajgrupp 1 till medleygrupper med ett tidsark där stipulationstider finns.

Tidsarket är till för att simmarna ska kunna utmana tiderna och följa sin utveckling. Tidsarket består av tre nivåer; **Grön, Gul och Röd**. Mer info om tidsarken finns på vårans hemsida [Väsby Simsällskap - Utmanaren \(vss.se\)](https://vss.se)

Tidsarket och dess tider kan simmarna oavsett tävling (utmanaren eller ej) alltid fylla i. Varje simmare som går från Superhajen 1 till Medleygrupp kommer få ett tidsark var. Efter varje utmanare eller tävling kan simmarna fylla i avklarade tider med en guldstjärna som de får, alternativt fylla i på varlfritt sätt.

Tidsarket fås via mail samt finns det att ladda ned via vårans hemsida vid utmanarfliken.

## Avprickning

Avprickning på tävlingsdagen sker digitalt senast via SPORTADMIN MEDLEMSAPP i kallelser där ni fyller i **KOMMER** eller **KOMMER INTE** senast kl 12:00 5 Oktober  
**OBS!** Om ni föräldrar inte prickar av erat barn så kommer han/hon därmed inte kunna tävla.

### Tidschema

Samling 17.30 sök upp din tränare i simhallen

Insim 17.40-18.05

Angalabanga 18.10 (alla simmare samlas bakom startpallarna)

Tävlingsstart 18.15

Slut ca. 19:30

### Livetiming

Tävlingen kommer även finnas

på [Livetiming Utmanaren 4](#)

Här kan ni se heatlistor och resultat.

### Grenordning

Gren 1 200 Medley mixed

Gren 2 25m Frisim mixed

Gren 3 25m Fjärilsim mixed

Gren 4 25m Ryggsim mixed

*Paus ca 5 minuter*

Gren 5 50m Frisim mixed

Gren 6 100m Frisim mixed

Gren 7 50m Ryggsim mixed

Gren 8 100m Ryggsim mixed

## Tidtagare

**Denna gång blir det föräldrar från Teknik 2 och Teknik 3 som är tidtagare. Vi kommer behöva 16st tidtagare. Anmäl er till [tavlingar@vss.se](mailto:tavlingar@vss.se) om ni är förälder till simmare i dessa grupper och kan hjälpa. Om det saknas så allokeras rollerna ut.**