



Inbjuder härmed till...

## UTMANAREN 3 2024, Måndag 22 april

Utmanaren är framförallt en tävling för våra Utmanar- Simiaden Röd-, Simiaden Svart och Krokodilattack. Alla som deltar är vinnare! Simmarna tävlar enbart med sig själva. På varje distans finns stipulationstider att uppnå i tre steg, brons, silver och guld. Dettagör att killar och tjejer oavsett ålder kan tävla tillsammans.

Första steget är att tävla på 25 m av varje simsätt, när guldtiden uppnåtts i respektive simsätt fortsätter simmaren att tävla på 50 m och tillsist 100 m av simsättet.

Utmanaren är ett sätt att träna sig på att tävla innan man tar steget att möta motståndare från andra föreningar.

Regelverket tillämpas från 50 m. och uppåt. Funktionärerna kommer dock att hålla ett vakande öga redan vid 25 m.

Alla simmare har ett eget simbevis där uppnådda tider markeras. När man klarat alla Guldtider i den första rutan där 25 meter av ryggsim, bröstsim och frisisim står med, får man köpa en Bronsmedalj i shoppen. När man därefter klarat av alla Guldtider i den andra rutan, på 50 meter ryggsim, bröstsim, frisisim samt 25 meter fjärilsim, så får man köpa en Silvermedalj i shoppen. I sista rutan måste man ha klarat Guldtiden i alla 100 meters grenar samt 50 meter fjärilsim för att få köpa en Guldmedalj.

Utmanar samt Sprint grupper anmäler sig via utskickat formulär **senast onsdag den 17 april**.

Övriga grupper anmäler sig till respektive tränare **senast onsdag den 17 april**. Tränaren ska därför ha fått in din anmälan i god tid innan detta datum. Tränaren anmäler via formulär, separat utskick.

Utmanartävlingen avgörs alltid i Sollentuna Sim- och Sporthall. **OBS: Ingen publik på utmanaren 3.**

### Viktiga tider

**Samling, 17:00 (leta upp din tränare och tala om att du har kommit).**

**Insim för Mästerskap, Krokodilattack, SS, SR och Sprint klockan**

**17:00-17:25**

**Insim för Utmanargrupperna klockan 17:25-17:50**

**Tävlingsstart 18:00**

### Grenordning Utmanaren

Gren 1.	100 Ryggsim [Endast för, SS, KA, MG, Sprint 3]
Gren 2.	25 Ryggsim
Gren 3.	50 Ryggsim
Gren 4.	25 Frisim
Gren 5.	50 Frisim
Gren 6.	100 Frisim [Endast för, SS, KA, MG, Sprint 3]

Det är endast tillåtet att simma 2 grenar.

### OBS!!

Glöm inte att ta med overall, skor, vattenflaska, gärna turebergsbadmössa (finns att köpa), glasögon o.s.v. Om du av någon anledning INTE kan komma måste du så fort som möjligt meddela detta till din tränare.



Högteknologiska tävlingsdräkter förbjuds på icke sanktionerade interna tävlingar.

Turebergs simklubb har beslutat att förbjuda dyra högteknologiska tävlingsdräkter från interna arrangemang för att förtydliga att det är simmarens engagemang, tekniska kunnande och utveckling som står i centrum för prestationsutvecklingen. Dessa högteknologiska dräkter är ofta onödigt dyra och ger inte barn och ungdomar den lilla tidsvinst som vuxna simmare kan få av dem.

Definitionen av högteknologiska dräkter är mycket svår. Därför följer här en lista med exempel på dräkter som avses:

- Arena Carbon (och liknande)
- Speedo Fastskin LZR Racer (och liknande)
- Michael Phelps X-presso Tech Suit (och liknande)
- TYR Thresher och Avictor (och liknande)
- Aquarapid Adrenaline, Aike XTR, Paris (och liknande)

Detta förbud är först och främst menat att förenkla för våra medlemmar. Syftet är att man ska kunna tävla i samma dräkter som man tränar i utan att känna något tvång av att införskaffa dyrt "extramaterial" ofta utan effekt.