**Utmanaren och distans/sprint KM - Örebro simallians**

**Under 13 år**

Gröna utmanaren delas upp i två steg enligt nedan

* 25 sträckor utgör steg 1. När guldtider har uppnåtts på samtliga sträckor erhålls ett diplom.
* När guld uppnåtts på samtliga gröna sträckor erhåller simmaren en medalj.

Gula utmanaren delas upp i två steg enligt nedan

* 50 sträckor samt 100 medley utgör steg 1. När guldtiderna har uppnåtts på samtliga sträckor erhålls ett diplom.
* När guld uppnåtts på samtliga gula sträckor erhåller simmaren en medalj.

Röda utmanaren använder vi inte till förmån för KM

Förtydligande om Utmanaren. Man simmar alltså klart det steget man är på innan man går vidare till nästa sträcka. Har man klarat silver tid på 50m bröst så simmar man 50m bröst även nästa tävling tills dess att man har uppnått guld tid, då går man vidare till 100m bröst.

Diplom och/eller medaljer delas ut på sommaravslutning eller juldoppet. Detta ger våra simmare en möjlighet att uppmärksammas, med lite jämna mellanrum. Det kommer även förhoppningsvis öka deltagandet vid dessa tillfällen om det annonseras i god tid.

Tränare har ansvar för att uppdatera simmare tider löpande i SportAdmin så att simmare enkelt kan följa utvecklingen.

**Över 13 år**

Från det år simmaren fyller 13 år får simmaren delta i distans/sprint KM, ett krav för deltagande är att man har klarat av nedanstående tider för respektive sträcka.

Tanken är att simmare endast simmar de sträckor som är aktuella för distans/sprint KM. Simmare som har kvalat till KM-sträckan simmar KM-sträckan och inget annat. Har man kvalat till vissa av sträckorna men inte andra får man simma kvalsträckorna i utmanar format som är en försättningstävling (OBS att tider från denna tävling inte kan användas för att kvala till mästerskap).

För sprint- KM tas fredagens sträckor bort och simmarna endast simmar på lördagen, samtliga 50-sträckor samt 100 medley. Detta utifrån att det är många tävlingar ändra under december samt svårighet att fixa funktionärer och hantera tävling under två dagar.

Tidskrav distans-KM

200 fjäril - simmaren ska ha simmat 100 fjäril under 1,20

200 ryggsim - simmaren ska ha simmat 100 ryggsim under 1,25

200 bröstsim – simmaren ska ha simmat 100 bröstsim under 1,35

200 frisim - simmaren ska ha simmat 100 frisim under 1,15

400 frisim – simmaren ska ha simmat 100 frisim under 1,15

400 medley – simmaren ska ha simmat 200 medley under 3,10

800 frisim - simmaren ska ha simmat 100 frisim under 1,15 eller 400 frisim under 6 minuter