

HELA PARASVERIGE SIMMAR



Välkommen till vår nya paratävling som genomförs i hemmamiljö under ett antal veckor.

Mål: Att få fler parasimmare att vilja tävla

Upplägg: Tävlingen, som är en instegstävling där inga funktionärer krävs, genomförs i klubbmiljö. Tränaren tar tid som sedan rapporteras in efter avslutade veckor, dvs efter 3 veckor, 6 veckor, 9 veckor osv

En resultatlista presenteras efter 4 veckor, efter 7 veckor osv.

Rapportering: Tränaren rapporterar

Inrapportering: Tiderna skickas omgående in i bifogad Excelfil efter avslutad vecka till ulrika.sandmark@svensksimidrott.se. Resultaten presenteras på parasidan på hemsidan under fliken "Hela parasverige simmar"

12 år och yngre: Resultaten presenteras i en resultatlista i bokstavsordning

Grenar och veckor:

Veckor 37 - 39 25 m Frisim, 50 m Bröstsим, 100 m Frisim, 25 valfritt, 50 valfritt

Veckor 44 - 46 25 m Bröstsим, 50 m Frisim, 50 m Ryggsim, 100 m Medley, 25 valfritt, 50 valfritt

Veckor 3 - 6 25 m Fjäril, 50 m Mini medley, 100 m Bröstsим, 25 valfritt, 50 valfritt

Veckor 10 - 12 25 m Rygg, 50 m Fjäril, 100 m Ryggsim 200 m Medley, 25 valfritt, 50 valfritt

Åldrar:
12 och yngre
13-16 år
17-19 år
20 och uppåt

Prisutdelning: Alla som deltagit får ett deltagardiplom.

Läger: Du som deltagit och är 13 år och äldre år bjuds in till ett läger under vår/sommar 2024. För att få ytterligare pris ska du ha deltagit i minst 6 sträckor (varav minst en 50 meter) under denna period.

12 år och yngre: Målet är att genomföra ett distriktsläger för denna målgrupp