

YELLOW RACE 2.0

NYA UTMANINGAR!

Sydsims interntävling Yellow Race uppgraderas till nya utmaningar från och med Vårterminen 2017. Tre utmaningar inom samma tävling med fokus på att tävla mot sig själv och se förbättring över tid.

MEDLEYUTMANING

Fjäril | Ryggsim | Bröstsimsim | Frisim | Medley

För att fullfölja utmaningen måste man simma samtliga sträckor. Total personbästatid för sträckorna kommer att räknas ihop innan första deltävlingen, och en totaltid kommer att sammanställas för samtliga simmare efter avslutade deltävlingar.

Simmaren, i varje åldersklass, med minst skillnad mellan Total Personbästatid och Totaltid Yellow Race vinner!

Regler:

- Personbästatider från 50m-bassäng används främst, sedan tider 25m-bassäng som då räknas om till motsvarande 50m-tid.
- Om ingen personbästatid finns för en sträcka så blir per automatik skillnaden 2 sek/50m (50/100m) och 1,5 sek/50m (200/400m).
- Missar man en deltävling kommer det finnas möjlighet att "ta igen" ett lopp vid deltävling 4 på höstterminen.

BENSPARKSUTMANING

Vid varje deltävling kommer simmaren att sparka 100m frisimsbenspark på tid – vinnaren är den som är snabbast OCH förbättras mest under deltävlingarna!

Regler:

- Start från frångskjut i vattnet med båda händerna på bensparksplattan.
- Båda händerna ska vara på plattan hela 100m, och plattan ska nudda kanten innan man får släppa taget med en hand (vid vändning och målgång).
- Endast frisimsben, a.k.a. sprattelben får användas – bröstsimsbentag eller fjärilskickar betyder diskvalifikation

15M - UTMANING

Tid vid 15m efter varje start kommer att mätas och dokumenteras.

Vinnaren är den som är snabbast OCH förbättras mest under deltävlingarna (enligt åldersgrupp)

DELTÄVLING 1

Fredag 31 mars

50m frisim
200m frisim (13år oy)
400m frisim (14år oä)
100m benspark



MEDLEYUTMANING STRÄCKOR

13år oy

14år oä

50m fjäril	100m fjäril
100 ryggsim	200 ryggsim
50 bröstsimsim	100 bröstsimsim
50m frisim	50m frisim
100m frisim	100m frisim
200m frisim	400m frisim
200m medley	400m medley

DELTÄVLINGAR

1. 50m frisim & 200/400m frisim & 100m benspark
2. 50/100m fjäril & 100m frisim & 100m benspark
3. 100/200m ryggsim & 50/100m bröstsimsim & 100m benspark
4. 200/400m medley & 100m benspark