



Utmanaren – medley 2



Nivå brons

- ☐ 10 m godkänt fjärilsim
- ☐ lära sig och klara ryggsim-vändning
- ☐ lära sig och klara fjärl/bröstsims-vändning
- ☐ 50 m frisim med godkänd vändning och simning (mitten)
- ☐ 3 snygga tävlingsdyk + UV + 3 tag av valfritt simsätt
- ☐ gliddyk 10 m
- ☐ 30 sek plankan med rak rygg
- ☐ trampa vatten med axlarna över ytan - 30 sek
- ☐ Flyta avslappnat i magläge - 20 sek
- ☐ 10 m bröstsim godkänt bentag

Nivå silver

- ☐ 15 m godkänt fjärilsim
- ☐ 100 m frisim med godkänt dyk, vändning, målgång och simning
- ☐ 5 loops över linan - utan att nudda linan
- ☐ tävlingsdyk + UV-drag + 15 m bröstsim allt godkänt
- ☐ 1 min plankan med rak rygg
- ☐ 15 m frisim- utan andning
- ☐ 15 m kickar under vattnet
- ☐ glida 10 m (frånskjut sen helt stilla)
- ☐ hämta 5 leksaker från botten på djupaste delen (med dyk/nedsjunkning)
- ☐ 100 m punk-medley
- ☐ 3 x 50 medley växling (från mitten) godkänd simning+vändning
- ☐ trampa vatten med axlarna över ytan - 1 min
- ☐ Flyta avslappnat i magläge - 40 sek
- ☐ 15 m bröstsim godkänt bentag, armar framför kroppen

Nivå guld

- ☐ 25 m godkänt fjärilsim
- ☐ 200 m frisim med godkänt dyk, vändning, målgång och simning
- ☐ 2 min plankan
- ☐ 25 m frisim- utan andning
- ☐ 25 m kickar under vattnet
- ☐ 10 st voltväningar frisim 20 m (10+10)
- ☐ 10 st ryggvändningar (volt) 20 m (10+10) utan att kolla bak innan vänd
- ☐ 5 st ry/br vändningar (10+10 m) UV-drag och godkänd simning
- ☐ 20 hopp i rad (5 springdyk, 5 bomben, 5 bokstäver, 5 tävlingsdyk)
- ☐ 3 x 50 medleyväxling godkänd simning+vänd st 2.15 (mitten)
- ☐ Flyta avslappnat i magläge - 1 minut
- ☐ 25 m godkänt bröstsim från pall, godkänt bentag + armarna framför kroppen

Nivå elit

- ☐ 5 min plankan
- ☐ 50 m frisim utan andning
- ☐ 100 medley godkänt fjärl & vändningar
- ☐ 50 frisim under 55,48 (Sarah Sjöströms 100m fjärilsim världsrekord)

Nivå: Mörkblå

Målet är att ha roligt och lära sig så många saker som möjligt nu i sommar. Du sätter själv upp egna mål om hur många/vilka punkter du vill klara och får hjälp av oss tränare att nå dom.

Allt kommer ske på träningstid och punkterna är anpassat efter det vi tränar på. Hemma kan du göra en egen deal med dina föräldrar, tex att du får 1 godis (eller frukt ☺) för varje punkt du klarar :)

När du klarar en punkt hjälper tränaren dig kryssa i.

Alla som deltar i utmanaren och klarar minst 10 punkter får glass och diplom i slutet på sommaren. Personen som har klarat flest punkter får putta i en tränare i vattnet:)

Regler:

- kryssa inte i något utan tränarens godkännande
- jämför dig inte med dina kompisar, ni är alla olika och är bra på olika saker!
- om du inte klarar en punkt är det inte hela världen, vi är här för att lära oss
- Se detta som en rolig utmaning och en chans till att lära sig nya saker, inte som en jobbig lista med svåra grejer som du inte kommer klara!

Lycka till gänget! ☺

