

HELA PARASVERIGE SIMMAR

Välkommen till paratävlingen som genomförs i hemmamiljö under ett antal veckor under 2024-2025 med start v 37.

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 tiderna 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:

OBS du väljer högst 5 grenar per gång

Veckor 37 - 39: 25 m frisim, 25 m bröstsim, 25 m ryggsim, 25m fjärilsim, 50 m frisim, 50 m bröstsim, 50 m ryggsim, 50 m fjärilsim och 100 m frisim
[Inrapporterade tiderPdf, 54.8 kB, öppnas i nytt fönster.](#)

Veckor 44 - 46: 25 m frisim, 25 m bröstsim, 25 m ryggsim, 25m fjärilsim, 50 m frisim, 50 m bröstsim, 50 m ryggsim, 50 m fjärilsim och 100 m medley.
[Inrapporterade resultatPdf, 78 kB, öppnas i nytt fönster.](#)

Veckor 3 - 6: 25 m frisim, 25 m bröstsim, 25 m ryggsim, 25m fjärilsim, 50 m frisim, 50 m bröstsim, 50 m ryggsim, 50 m fjärilsim, 50 m minimedley och 100 m bröstsim.
[Inrapporterade resultatPdf, 82.3 kB, öppnas i nytt fönster.](#)

Veckor 10 - 12: 25 m frisim, 25 m bröstsim, 25 m ryggsim, 25m fjärilsim, 50 m frisim, 50 m bröstsim, 50 m ryggsim, 50 m fjärilsim, 100 m ryggsim och 200 m medley.

Åldrar:

12 och yngre

13 år och äldre

Prisutdelning: Alla som deltagit får ett deltagardiplom som skickas till klubben efter avslutad tävling.

[Länk](#) till info och Excelfil för inrapportering 2024-2025, *obs: rullgardinsmeny för grenar och sportklasser, ställ markör i rutan för att få fram färdiga alternativen, skriv ej in själv i dessa rutor).*