

UTMANAREN

Namn: _____

Grön Utmanare

	Brons	Silver	Guld
25m ryggsim	☐ Genomföra	☐ 0.31	☐ 0.28
25m crawl	☐ Genomföra	☐ 0.29	☐ 0.26
25m bröstsim	☐ Genomföra	☐ 0.34	☐ 0.30
25m fjärilsim	☐ Genomföra	☐ 0.29	☐ 0.26

Gul Utmanare

	Brons	Silver	Guld
50m ryggsim	☐ 1.02	☐ 0.58	☐ 0.54
50m crawl	☐ 0.58	☐ 0.52	☐ 0.48
50m bröstsim	☐ 1.05	☐ 1.00	☐ 0.56
50m fjärilsim	☐ 1.00	☐ 0.58	☐ 0.54
100m medley	☐ Genomföra	☐ 2.00.0	☐ 1.50.0

Röd Utmanare

	Brons	Silver	Guld
50m ryggsim	☐ 0.52	☐ 0.48	☐ 0.44
50m crawl	☐ 0.44	☐ 0.40	☐ 0.37
50m bröstsim	☐ 0.54	☐ 0.51	☐ 0.48
50m fjärilsim	☐ 0.50	☐ 0.46	☐ 0.42
100m medley	☐ 1.45.0	☐ 1.40.0	☐ 1.35.0
100m ryggsim	☐ 1.40.0	☐ 1.35.0	☐ 1.30.0
100m crawl	☐ 1.30.0	☐ 1.24.0	☐ 1.18.0
100m bröstsim	☐ 1.50.0	☐ 1.42.0	☐ 1.36.0
100m fjärilsim	☐ 1.43.0	☐ 1.35.0	☐ 1.30.0
200m medley	☐ Genomföra	☐ 3.30.0	☐ 3.15.0



PLATINA UTMANAREN

Sprint Utmanare

	Silver	Guld	Platina
50m ryggsim	● 0.40	● 0.37	● 0.35
50m crawl	● 0.35	● 0.32	● 0.30
50m bröstsim	● 0.46	● 0.42	● 0.38
50m fjärilsim	● 0.40	● 0.37	● 0.34
100m medley	● 1.24.0	● 1.19.0	● 1.14.0
100m ryggsim	● 1.26.0	● 1.22.0	● 1.18.0
100m crawl	● 1.15.0	● 1.10.0	● 1.06.0
100m bröstsim	● 1.33.0	● 1.29.0	● 1.25.0
100m fjärilsim	● 1.26.0	● 1.22.0	● 1.18.0
200m medley	● 3.05.0	● 2.55.0	● 2.45.0

Distans Utmanare

	Silver	Guld	Platina
200m ryggsim	● Genomföra	● 3.05.0	● 2.45.0
200m crawl	● Genomföra	● 2.45.0	● 2.25.0
200m bröstsim	● Genomföra	● 3.30.0	● 3.10.0
200m fjärilsim	● Genomföra	● 3.00.0	● 2.46.0
400m medley	● Genomföra	● 6.00.0	● 5.45.0
400m frisim	● Genomföra	● 5.30.0	● 5.10.0
800m frisim	● Genomföra	● 11.20.0	● 10.55.0
1500m frisim	● Genomföra	● 25.00.0	● 22.00.0
OW < 2000m			● Genomföra
OW 3000m <			● Genomföra

