

SÄLSIMMET 2019

Plats: Njurundahallen, Kvissleby, 6 banor x 25 meter

Datum: 5 och 6 oktober

Tider: lördag 5/10
 Pass 1 Insim: 13:00-14.15 Tävling: 14:30

 söndag 6/10
 Pass 2 Insim: 7.30-8.45 Tävling: 9.00
 Pass 3 Insim: 13:30-14.45 Tävling: 15:00

Tränare: Återkommer

Samling: Medley samlas 15 min innan insimmet startar ute i entrén för avprickning. Sundsvalls simsällskap har sedan en gemensam samling 15 min innan tävlingen startar. *Har du simmat på FM och ska tävla på EM behöver du inte anmäla dig på nytt.*

Utrustning: Simustrustning, SSS-kläder/Ombyte, skor, vattenflaska.

Svenska Simförbundet har även gått ut med riktlinjer gällande tävlingsdräkter:

<http://www.svensksimidrott.se/Varagrenar/Simning/Nyheter/riktlinjerforandringavtavlingsdrakterisimning/>

Mat: Ordnar ni själv.

Sista anmälningsdag: onsdagen den 18 september 2019

Anmälningsavgift: 75 kr (för barnen i medley) som betalas i samband med anmälan.

För att anmäla sitt barn till tävlingen loggar ni in på ert barns konto och "anmälan" aktiviteten **Sälsimmet - simmare i medley**.

Sedan bestämmer tränaren vad ditt barn ska simma på tävlingen. När arrangörsklubben har publicerat startlistan kommer vi att skicka ett mail till er med deltagarlistan. På deltagarlistan kommer ni att se vilka distanser ert barn ska delta på under tävlingen.

Anmälningavgiften är bindande och ingen återbetalning sker.

Pris: Heatpriser till segraren i varje heat. Medaljer till dem tre första i varje individuell gren (2008-2003) och till dem sex första i mix-klasserna. I lagkapperna delas de ut medaljer till de tre första lagen.

Åldersklasser:

-11 & yngre	Mix
-09/-10	Mix
-07/-08	Pojkar/Flickor
-06/-05	Pojkar/Flickor
-03/-04	Pojkar/Flickor

Åldersklasser lagkapper:

2003 & yngre

2007 & yngre

Lagen sker mix-klasser, 2 tjejer samt 2 pojkar.

Information kring tävling:

Vi kommer börja varje tävlingspass med något som heter *Insim*. *Insim* betyder uppvärmning, alltså de ska simma lite för att värma upp och komma igång. Under *Insimmet* hinner vi även gå igenom med simmaren om han/hon har några funderingar.

Efter *Insimmet* ska de byta till en torr baddräkt/badbyxor (ej shorts!). Det är viktigt att barnen äter något litet efter insimmet tex en macka eller en banan.

Vi samlar ihop simmarna ca 15 min innan start och förbereda dem inför deras tävlingslopp (gäller simmarna i medley & utmanaren). Men de kan bli en längre väntan för vissa barn.

Som förälder på en tävling är det bra om ni kan hjälpa till att hålla koll på ert barn se till så de håller tiderna, dricker vatten, äter något, hjälper till med badmössa och simglasögon. Tips! En kortlek

Övrigt:

Har ni frågor? Tävlingar ert barn för första gången? Tveka inte! Skicka ett mail till info@sundsvalls-ss.se eller tanya.stenling@sundsvalls-ss.se eller ring vårt kansli 060-61 73 11

När den aktiva tävlar är de viktigt att vi har en positiv stämning runt om kring oss.

Tillsammans med Sundsvalls Simsällskap!