



NJURUNDASIM 2019

Plats: Njurundahallen Kvissleby, 25m, 6 banor

Datum: 22-23 februari

Tider:

<i>Lördag</i>		
Pass 1	Insim: 13.00-14.15	Tävling: 14:30
<i>Söndag</i>		
Pass 2	Insim: 07.30-08:45	Tävling: 09.00
Pass 3	Insim: 13.30-14:45	Tävling: 15.00

Samling: Medley samlas 15 min innan insimmet startar ute i entrén för avprickning (gäller pass 1). Till pass 2 och 3 samlas simmarna inne vid bassängen 15 min innan insimmet startar.

Sundsvalls simsällskap har sedan en gemensam samling 15 min innan tävlingen startar inför varje pass.

Utrustning: SSS-kläder, badbyxor/baddräkt, skor, vattenflaska. Med tag lunch om ni simmar både FM och EM + mellanmål.

Pris: Medaljer till dem tre första i varje individuell gren och till dem tre första lagen i lagkapperna.

Åldersklasser:

-11 & yngre	Flicka/Pojke
-10	Flicka/Pojke
-09	Flicka/Pojke
-08	Flicka/Pojke
-07	Flicka/Pojke
-06	Flicka/Pojke
05 & äldre	Flicka/Pojke

Anmälningsavgift: 100 kr som betalas i samband med anmälan på hemsidan.

Sista anmälningsdagen: torsdagen den 6 februari via vår hemsida.

VIKTIGT! Kan ni ej delta på samtliga pass är det viktigt att Ni mailar simmarens tränare och meddelar vilka pass ert barn kan delta på. Detta ska göras i samband med anmälan via hemsidan.

Sjukdom: Eventuella strykningar skickas till simmarens tränare senast 2h innan tävlingsstart. **Sen anmälan kommer att debiteras 100kr/start**

Övrigt!

*Grenarna för åldersklasserna 05 och äldre, 07-06 & 09-08 genomförs tillsammans och uppdelningen sker vid prisutdelningen.

*200m är öppen klass.

*Startlista läggs ut på www.livetimning.se / finns även som app att köpa.

Vid eventuella frågor: info@sundsvalls-ss.se

När den aktiva tävlar är det viktigt att vi har en positiv stämning runt om kring oss. De viktiga är att vi har roligt tillsammans!



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. Det är viktigt att barnen äter något litet efter *insimmet* tex en macka eller en banan.

När tävlingen startar kommer vi hjälpa barnen så de vet vad de ska göra men ibland kan det bli en lång väntan. Vi samlar ihop simmarna ca 15 min innan start och förbereda dem (gäller simmarna främst i gruppen, Stjärnskottet).

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

Om ni har några frågor maila info@sundsvalls-ss.se