



# Stjärnracet 2020

**Plats:** Njurundahallen, Kvissleby, 25m x 6 banor

**Datum:** lördagen den 17 oktober

**Tider:**

Simmarna födda 2012-2014

Samling 14.00

Tävling 14.30

Simmarna födda 2010-2011

Samling 14.45

Insim 15.00-15.15

Tävling 15.30-16.30

**Samling:** Avprickning sker ute i entrén vid ankomst.

**Utrustning:** Baddräkt/badbyxor (ej badshorts), simglasögon (badmössa), extra handduk, ombyte.

**Sjukdom:**

Medley/Simiaden - Skickas till [tanya.stenling@sundsvalls-ss.se](mailto:tanya.stenling@sundsvalls-ss.se)

Stjärnskottet/Utmanaren – skickas till [sophie.lai@sundsvalls-ss.se](mailto:sophie.lai@sundsvalls-ss.se)

Senast lördag den 17/10 kl. 10.00

Vi vill påminna om Folkhälsomyndighetens rekommendationer

- ✓ Stanna hemma om du känner dig sjuk eller symptom.
- ✓ Tvätta händerna ofta och var noga med hygien.
- ✓ Håll avstånd till varandra

**Tränare:** Tanya Stenling, Sophie Lai, Caroline Adlerborn, Christoffer Andréén, Marcus Ålenius, Johan Åberg

**Grenordning:**

**2012 och yngre – Klass E**

1. 25 frisim
2. 25 bröstsim
3. 25 ryggsim

**2010 och 2011 – Klass D**

4. 25 frisim
5. 50 frisim
6. 25 bröstsim
7. 50 bröstsim
8. 25 ryggsim
9. 50 ryggsim
10. 25 fjärilsim

**Åldersklasser:**

- |                           |                |
|---------------------------|----------------|
| 8 år & yngre(-12 & yngre) | Pojkar/Flickor |
| 9-10 år (2011 & 2010)     | Pojkar/Flickor |

**Priser:** Medaljer delas ut till dom tre första i varje individuell gren. Medaljerna hämtas personligen vid prisbordet. Heatpriser kommer att ge till vinnaren av varje heat. Hämtas personligen vid prisbordet.

### Information kring tävling:

Vi kommer börja 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.

*\*Simmarna som är födda 2012 och yngre kommer inte att göra ett insim under Stjärnracet.*

Efter *Insimmet* ska de byta till en torr baddräkt/badbyxor. Det är bra om 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 längre väntan.

Tips! [www.livetimning.se](http://www.livetimning.se) eller ladda ner deras app. Där kan ni enkelt hitta startlistan, heatlistan och resultatlista.  
Tävlingen kommer att sändas via länk från Njurunda Simsällskaps hemsida: [www.njurundasim.nu](http://www.njurundasim.nu)

### Övrigt:

Har ni frågor? Tävla ert barn för första gången? Tveka inte! Skicka ett mail till [sophie.lai@sundsvalls-ss.se](mailto:sophie.lai@sundsvalls-ss.se) eller [tanya.stenling@sundsvalls-ss.se](mailto:tanya.stenling@sundsvalls-ss.se)

*När den aktiva tävlar är det viktigt att vi har en positiv stämning runt om kring oss. Tillsammans i SSS!*