



-simmet

Stjärnsimmet! SK70s nya tävling där man tävlar mot sig själv.

- ★ **Datum:** 21/1 2019
- ★ **Tid:** 18.00-19.30
- ★ **Var:** Sandaredsbadet
- ★ **För vem:** A, B, C, D
- ★ **Anmälan:** via kallelsen ni får på mail i början av januari

Stjärnsimmet är en tävling som riktar sig till alla i våra tävlingsgrupper och träningsgrupper! Målet är att samla så många stjärnor som möjligt och det gör man genom att klara olika stjärntider.

Stjärnsimmet sker under träningstid och är därför en del utav den ordinarie träningen. Det går alltså ut på att samla stjärnor. När man har klarat en stjärntid så kommer man få en stjärna inklistrad i sitt personliga häfte som man kommer få. Alla börjar med att simma 25or och när man har klarat guldtiden för någon distans så får man gå vidare och simma 50 m av det simsättet på nästa Stjärnsimmet. Det är endast tider som är gjorda på Stjärnsimmet som räknas, så man kan alltså inte klara guldtiden på en annan tävling och på det viset hoppa vidare till nästa distans automatiskt.

★ Sen vill vi att alla som ställer upp ska ha minst en förälder med sig som hjälper till! Det kommer finnas olika uppgifter och till en början så krävs ingen utbildning. Detta är ett jättebra tillfälle att lära sig lite om sitt barns idrott! Vi behöver också några föräldrar som kommer lite tidigare och hjälper till att ställa i ordning allt.

A-gruppen kommer att ha ett annat upplägg där dom under varje tävling kommer att få 1-2 distans(er) som dom ska simma. Det kommer i regler var längre distanser i syfte att lära sig simma dessa innan man gör det på en annan tävling.

Frågor? Maila till:
amanda.fors@sk70.se



Glöm inte följa oss på
Facebook och Instagram!



-simmet

25 m	Brons	Silver	Guld
Fjäril	30	26	24
Ryggsim	32	28	26
Bröstsims	34	30	28
Frisim	28	24	22

50 m	Brons	Silver	Guld
Fjäril	46	42	38
Ryggsim	53	48	40
Bröstsims	58	52	44
Frisim	45	40	36

100 m	Brons	Silver	Guld
Fjäril	1.24	1.20	1.14
Ryggsim	1.30	1.25	1.18
Bröstsims	1.40	1.36	1.30
Frisim	1.18	1.14	1.06

A-gruppen	200 me	200 ry
Brons	Deltaga	Deltaga
Silver	0-3 s ö.p	0-3 s ö.p
Guld	pers	pers

ö.p = över pers

Grenordning:

1. 200 me D
2. 200 me H
3. 25 fj mixed
4. 25 ry mixed
5. 25 br mixed
6. 25 fr mixed
7. 200 ry D
8. 200 fr H

Hoppas att alla vill vara med!!

Det kommer bli jätteroligt och är ett jättebra tillfälle att träna på att tävla.

Frågor? Maila till:
amanda.fors@sk70.se



Glöm inte följa oss på
Facebook och Instagram!