

## Inbjudan till SS04 MiniRace

Lördag 16 december i Solna simhall

Medley 1, Medley 2

Insläpp 12:45, Tävlingsstart 13:50, Slut ca 14:45

SS04 MiniRace är framför allt ett evenemang för våra yngre simmare, men självklart en ypperlig träningsmöjlighet för de lite mer erfarna simmarna. Simmarna jagar sina egna tider. Killar och tjejer oavsett ålder simmar tillsammans.

För att alla medlemmar ska känna till och kunna vår värdegrund i praktiken, kommer vi att under våra interna evenemang gå igenom, bokstav för bokstav, betydelsen av **AGERA**. Under just detta evenemang kommer vi att prata om **E:et som står för Engagemang**. Vill du läsa hela vår värdegrund finns den på vår hemsida. [ss04.se/vardegrund](https://ss04.se/vardegrund)

Om det är första gången du är med och tävlar ska du anmäla dig till 25 meter. Har du tidigare deltagit på MiniRace eller Märkesjakt och uppnått riktiderna nedan i någon av simsätten ska du anmäla dig till antingen 50 eller 100 meter av resp. simsätt.

**För att gå över till den längre sträckan av respektive simsätt ska tiden vara snabbare än:**

	Från 25 m till 50 m	Från 50 m till 100 m
Ryggsim	26 sek.	48 sek.
Frisim	24 sek	44 sek
Bröstsims	28 sek	52 sek
Fjärilsim	22 sek	

### Hur går det till:

#### Anmälan

Om du är osäker på vad du ska/vill simma, prata med din tränare på träningarna innan MiniRace.

Du **anmäler dig själv** genom följande steg:

- Logga in med dina uppgifter på bokning.SS04.se.
- Klicka på fliken Boka aktivitet.
- Välj SS04 MiniRace.
- Därefter fyller du i vilka grenar du ska simma, maximalt en gren (25,50 eller 100) per simsätt

**Sista anmälningsdag onsdag den 13 december.**

**OBS** Blir du sjuk/får förhinder och därmed inte kan delta, **meddela detta** snarast dock senast 10:00 på lördag den 16 december till [kansli@ss04.se](mailto:kansli@ss04.se)

### Väl på plats i simhallen:

Byt om i omklädningsrummen (via huvudentrén).

Efter ombyte leta reda på din tränare för hjälp med insim (uppvärmning).

Efter insim samlas du och simkompisarna med er tränare.



#### Tider:

- Insläpp för omklädning 12:45
- **Insim 13:00 – 13:20**  
Medley 2: **13:00-13:10**; Medley 1: **13:10-13:20**
- Värdegrundsarbete 13:25 – 13:40
- **Tävlingsstart ca 13:50**
- Tävlingslut: ca 14:45

#### Grenordning:

Gren 1. 50 m Frisim  
Gren 2. 25 m Frisim  
Gren 3. 50 m Ryggsim  
Gren 4. 25 m Ryggsim  
Gren 5. 100 m Ryggsim

Maximalt en  
gren per  
simsätt och  
person.

#### Föräldrar

SS04s tävlingskommitté (består uteslutande av ideellt arbetande eldsjälar) vill gärna ha hjälp av fler föräldrar. Om du som förälder kan hjälpa till med tidtagning eller att kontrollera att simmarna nuddar väggen i vändningar, välkomnar vi din hjälp. Anmäl dig till [tavling@ss04.se](mailto:tavling@ss04.se) senast **den 13 december**, så kommer mer information innan tävlingen.

**Publik är hjärtligt välkomna.** Tänk på att det är begränsat med plats i simhallen. Bäst plats har du om du är funktionär.

#### Kontakt

Frågor besvaras på e-mail (skicka även sjukanmälan hit): [kansli@ss04.se](mailto:kansli@ss04.se)

#### Short English version

**Competition:** Saturday December 16<sup>th</sup> in Solna simhall

**Time schedule:** "Sign-in" and meet up your coach at 13:00. Warmup (in pool) at 13:10/13:20. Competition start at 13:50.

#### Sign up for the competition:

- Signup for the Minirace by logging in on the swimmers account on [bokning.ss04.se](http://bokning.ss04.se).
- Click on the My Account, Click on Book Activity (*Boka aktivitet*), select Minirace.
- Pick applicable Event (Gren) for the different strokes. **Only one distance** (25m, 50m or 100 m) **per stroke**. (backstroke=ryggsim, crawl=frisim, butterfly= fjäril, breaststroke = bröst). (Ex. 25m freestyle, 25m backstroke)

If you don't know which distance, talk to your coach. Hint, if it is the first time your child competes, you should sign up for 25m. Deadline for signup, **Wednesday 13 December**.

**Important:** If you get ill and **can't attend** at Minirace, you should mail to [kansli@ss04.se](mailto:kansli@ss04.se) no later than at 10:00 the 16<sup>th</sup> of December.

**Parent:** If you want to help SS04 by being a referee, mail [tavling@ss04.se](mailto:tavling@ss04.se) before the 13<sup>th</sup>. You will get all info you need before the competition.

Questions to: [kansli@ss04.se](mailto:kansli@ss04.se).