

Inbjudan till SS04 MiniRace

Lördag 10 februari i Sundbybergs simhall

Medley 1, Medley 2

Insläpp 16:45, Tävlingsstart 17:45 Slut 19:00

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 **R:et som står för Respekt**. Vill du läsa hela vår värdegrund finns den på vår hemsida. 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 riktledningarna 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 7 februari.

OBS Blir du sjuk/får förhinder och därmed inte kan delta, **meddela detta** snarast dock senast 10:00 på lördag den 10 februari till kansli@ss04.se

Väl på plats i simhallen:

Byt om i klubbomklädningsrummen (nedre entrén).

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: 16:45
- **Insim:** 17:00-17:20
Medley 2: 17:00-17:10; Medley 1: 17:10-17:20
- Värdegrundsarbete: 17:25-17:40
- **Tävlingsstart:** ca 17:45
- Tävlingslut: ca 19:00

Grenordning:

Gren 1. 50 m bröstsim	Gren 5. 25 m fjäril
Gren 2. 25 m bröstsim	Gren 6. 50 m ryggsim
Gren 3. 100 m medley (enbart på tränares rekommendation)	Gren 7. 25 m ryggsim
Gren 4. 50 m fjäril	

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 senast **den 7 februari**, 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

Short English version

Competition: Saturday February 10th in Sundbybergs simhall

Time schedule: "Sign-in" and meet up your coach at 17:00. Warmup (in pool) at 17:10/17:20. Competition start at 17:45.

Sign up for the competition:

- Signup for the Minirace by logging in on the swimmers account on 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 7 February**.

Important: If you get ill and **can't attend** at Minirace, you should mail to kansli@ss04.se no later than at 10:00 the 10th of January.

Parent: If you want to help SS04 by being a referee, mail tavling@ss04.se before Wednesday the 7th. You will get all info you need before the competition.



Questions to: kansli@ss04.se.

#SVARTOCHRÖDKÄMPARGLÖD
#ENSIMKLUBBFÖRALLA

Kontakt: kansli@ss04.se
08-837989