



Märkesjakten

Sundbyberg Simhall

SÖNDAG 25/5

**Insläpp i badet för Insim och
avprickning kl 13.30
Start kl 14.15**

Grenordning:	1.	100m medley
	2.	25m Ryggsim
	3.	50m Ryggsim
	4.	100m ryggsim
	5.	25m Bröstsims
	6.	50m Bröstsims
	7.	100m bröstsims
	8.	25m Crawl
	9.	50m Crawl
	10.	100m Crawl
	11.	25m Fjärilsim
	12.	50m Fjärilsim

SS04 bjuder på
FESTIS
och **KORV** till
deltagande simmare
efter tävlingens slut!

ANMÄLAN

**Sista anmälningsdag är
torsdag 22/5**

www.ss04.se

SS04:s MÄRKESJAKT **SS04 klubbävling för teknikskolan**

Märkesjakten är en intern tävlingsform för nybörjarsimmare, lämpad för främst Teknikskolan, som syftar till att barnen provar på och lär sig tävlingsmomentet under avspända former, med fokus på att man tävlar mot sig själv.

I korthet går det hela till så här:

Varje simmare får ett diplom, kallat "SS04:s Märkesjakt". Diplomet ska efter hand fyllas med klistermärken som erövrats efter hand som man underskriver stipulationstider i nivåerna Brons, Silver och Guld. Klistermärkena delas ut till simmarna efter varje tävling som simmarna sedan själva klistrar på sitt diplom. När du klarat guld på 25m är det dags att anmäla sig på 50m i det simsättet till nästa tävling.

Det finns i sin tur tre "Pokalnivåer": 25m (där alla börjar), 50m och 100m. För att ha klarat en pokalnivå måste simmaren ha klarat stipulationstiden för guld i tre simsätt. Den som klarat av en "Pokalnivå" får köpa en pokal (c:a 40 kr). När man fyllt sitt diplom ända fram till Guldnivå på 100m är man troligen redo för att komma upp i någon av SS04:s Tävlingsgrupper och få vara med på externa tävlingar, eller i s.k. Träningsgrupp. När Du är så duktig att du tävlar på 50m-distanser är det viktigt att veta att simsättens vändningar och starter skall göras enligt regelboken på ett korrekt sätt. T.ex. om du simmar bröstsim med osymmetriska bentag blir du diskvalificerad.

Alltså – från enklare till svårare. Fokus på utveckling i egen takt och ändå får simmaren lära sig tävlingsmomentet.

Hur jag gör en anmälan till tävling via www.ss04.se

För att anmäla dig till tävlingen gör följande:

1. Klicka på **logga in** i menyn och logga in på hemsidan med ditt användarnamn och lösenord. Har du glömt ditt lösenord kan du skicka efter ett nytt på länken **Jag har glömt mitt lösenord** Har du problem med ditt lösenord kontakta SS04 kansli på info@ss04.se

2. Klicka på **anmälningar** i meny

3. Välj tävlingen **Märkesjakten**

4. Markera de grenar som du vill simma.

5. Tryck på knappen **nästa** och du får då en fråga om du vill slutföra din bokning. Svara **OK**

6. Du får nu ett mail med bekräftelse på din anmälan till tävlingen. Vill du ändra din anmälan kan du göra detta under menyn mitt **konto – mina tävlingar** fram till dess att anmälan stänger.

Är Du osäker på vilka grenar du ska delta i – prata då med din tränare!

Har du frågor är du välkommen att kontakta kansliet info@ss04.se 08-837989

Namn.	SS04		
	BRONSTID	SILVERTID	GULDTID
POKAL 1			
Ryggsim, 25 m	34,0	30,0	26,0
Frisim, 25 m	32,0	28,0	24,0
Bröstsim, 25 m	34,0	30,0	26,0
<small>För att erhålla pokalen på nivå 1 krävs 2 klarade Guldtider.</small>			
POKAL 2			
Ryggsim, 50m	58,0	53,0	48,0
Frisim, 50 m	52,0	47,0	42,0
Bröstsim, 50 m	1.00,0	55,0	50,0
Fjärilsim, 25m	32,0	27,0	22,0
<small>För att erhålla pokalen på nivå 2 krävs 3 klarade Guldtider.</small>			
POKAL 3			
Ryggsim, 100 m	1.50,0	1.40,0	1.30,0
Frisim, 100 m	1.40,0	1.30,0	1.20,0
Bröstsim, 100 m	1.55,0	1.45,0	1.35,0
Fjärilsim, 50 m	56,0	49,0	42,0
Medley, 100 m	1.50,0	1.40,0	1.30,0
<small>För att erhålla pokalen på nivå 3 krävs 4 klarade Guldtider.</small>			