



Inbjudan

Märkesjakt MEDLEY

Välkommen till höstterminens första Märkesjakt för Medleygrupper. Tävlingen är **lördagen den 17 oktober i Sundbybergs Simhall** mellan kl. 8:30 och 12:30.

För att Corona-anpassa arrangemanget kommer vi dela upp de anmälda simmarna att få komma och tävla på olika tider. För att följa folkhälsomyndighetens riktlinjer och begränsa antalet personer i simhallen kommer tävlingen ske utan publik. Föräldrar måste alltså vänta utanför simhallen. Tävlingen kommer att äga rum på förmiddagen men exakt tid och mötesplats för samling för din grupp, skickas ut per mail till er senast den 11 oktober.

Sista anmälningsdag är måndagen den 5 oktober.

Hur fungerar tävlingen?

Märkesjakten är en intern simtävling för alla Medley-simmare. Tävlingen går ut på att erövra nya klistermärken genom att förbättra sina personliga rekord. En viss klarad tid på en distans motsvarar ett nytt klistermärke.

När ni kommer till simhallen möter tränare upp utanför där ni blir avprickade. Simmarna följer därefter med tränaren in i simhallen. Se till att vara i god tid! Simmarna håller ihop gruppvis under tävlingen.

Precis innan tävlingsstart kommer ni tillsammans med er tränare och simgrupp att göra SS04s hejaramsa som går som följer **"Svart och röd kämparglöd, svart och röd kämparglöd, oh ah 04"** om ni vill öva på den hemma innan tävling.

Under tävling kommer tränare att hjälpa dig. De ser till så att du vet när du ska simma, i vilket heat och bakom vilken pall du ska stå. Simsätten som simmarna ska tävla på är ryggsim och frisim, de andra simsätten kan komma att erbjudas vid Märkesjakt ett senare tillfälle denna hösten.



Tävlingsanmälan

Simmarna kommer under den kommande veckan (v.39) att få ett mail från sina tränare till den angivna mailadressen på simmarens konto. Mailet kommer att innehålla en rekommendation om vilka simsätt och distanser tränaren tycker simmaren ska anmäla sig på tillsammans med instruktioner på hur ni anmäler er. **Det är alltså målsman och simmare som ansvarar för att anmäla sig till tävlingen**, men vi ser såklart gärna att ni följer tränarens rekommendation.

Grenordning och klistermärkestagning

Grenar för Medley 1: För simmare som simmar i Medley 1 och alltså tränar en gång per vecka erbjuds vid denna Märkesjakt **25m frisisim** och **25m ryggsim**.

Grenar för Medley 2: För simmare som simmar i Medley 2 och alltså tränar två gånger per vecka erbjuds vid denna Märkesjakt tävling på distanserna **25m eller 50m frisisim** och **25m eller 50m ryggsim**.

Som ny simmare på en märkesjakt så börjar man alltid med 25 metersdistansen. Har man klarat guldtiden på 25 meter så kan man prova 50 meter i det simsättet (se *simbevis på sista sidan* för tiderna). Medley 2 simmare får alltså anmäla sig på antingen 25m eller 50m i ett simsätt, inte båda distanserna i samma simsätt. Simbeviset är alltså där simmaren kan klara olika klistermärken i nivån brons, silver och guld beroende på vilken tid simmaren får på tävlingen. Har ni inget simbevis sedan tidigare finns både det och klistermärken att få från er tränare under tävlingen!

Priser

Efter tävlingen kommer alla simmare få en medalj av sin tränare som bevis och tack för sitt deltagande och kämpande på tävlingen.

Efter att ha klarat guld på majoriteten av alla simsätten (minst 3 av 4) har ni dessutom möjlighet att köpa en pokal. Det finns en pokal för 25-meterssträckorna och en annan pokal för 50-meterssträckorna. Pokaler kan köpas i shoppen i Sundbyberg Simhall som ofta är öppen i samband med er träning.

Övrig information

Märkesjaktens funktionärer är uteslutande ideellt arbetande eldsjälar. Om du som förälder kan hjälpa till med tidtagning, riggning eller kanske speaker välkomnar vi gärna din hjälp. Om ni är intresserade, kontakta då Eva-Karin Fridsell på ekfridsell@gmail.com.

Kontakt

Frågor besvaras på e-mail (skicka även sjukanmälan hit): joanna.hanner@ss04.se

Märkesjakten

Simbevis

	25m		
	Brons	Silver	Guld
Ryggsim	Genomföra	30 sek	26 sek
Frisim	Genomföra	28 sek	24 sek
Bröstsim	Genomföra	31 sek	28 sek
Fjäril	Genomföra	27 sek	22 sek
	50m		
Ryggsim	58 sek	53 sek	48 sek
Frisim	52 sek	47 sek	44 sek
Bröstsim	60 sek	55 sek	52 sek