

Ramsa:
Svart och röd kämparglöd,
svart och röd kämparglöd,
oh ah 04!

Inbjudan till SS04 MiniRace

Söndag 19 februari i Sundbybergs A-bassäng

SS04 MiniRace är framför allt ett evenemang för våra yngre simmare men självklart en ypperlig träningsmöjlighet för de lite mer erfarna simmare vi har i verksamheten. Alla som deltar är vinnare! Simmarna jagar sina egna tider. Killar och tjejer oavsett ålder kan simma tillsammans.

Om det är första gången du är med och tävlar i klubben ska du anmäla dig till 25 meter. Har du tidigare deltagit på MiniRace eller Märkesjakten och uppnått rikttiderna 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

Ryggsim, 26 sek.

Frisim, 24 sek.

Bröstsims, 28 sek.

Fjärilsim, 22 sek.

Från 50 m till 100 m

48 sek.

44 sek.

52 sek.

Publik är varmt välkomna men det finns begränsat med plats i simhallen

Hur går det till:

Om du är osäker på vad du ska simma, prata med din tränare inför Miniracet
Du anmäler dig själv (senast **onsdag 15 februari**) genom följande steg:

- Logga in med dina uppgifter på bokning.SS04.se.
- Klicka på fliken *Boka aktivitet*.
- Välj *SS04 MiniRace*.
- Därefter fyller du i de **maximalt en gren per simsätt**

Väl på plats i simhallen:

- Byt om i allmänhetens omklädningsrum.
- Efter ombyte leta reda på din tränare för hjälp med insim (uppvärmning).

OBS Blir du sjuk/får förhinder och därmed inte kan delta, meddela detta snarast dock senast 08:00 på lördag den 18 februari till kansli@ss04.se

Sista anmälningsdag onsdag 15 februari

Insim 16.00 – 16.30

Tävlingsstart 16.45

Grenordning:

Gren 1. 50 m Bröstsims

Gren 2. 25 m Bröstsims

Gren 3. 50 m Fjärilsim

Gren 4. 25 m Fjärilsim/kick

Gren 5. 100 m Bröstsims

Maximalt en
gren per
simsätt och
person.

Övrig information

SS04 MiniRace funktionärer är uteslutande ideellt arbetande eldsjälar. Om du som förälder kan hjälpa till med tidtagning, riggning eller kanske kan vara speaker välkomnar vi din hjälp.

Kontakta kansli@ss04.se

Kontakt

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