



Märkesjakten

Söndagen den 11 mars

VASALUNDSHALLEN

Insläpp i badet för Insim och avprickning kl 09.00
Start kl 10.00

Grenordning:	1.	25m Ryggsim
	2.	50m Ryggsim
	3.	100m Ryggsim
	4.	25m Bröstsим
	5.	50m Bröstsим
	6.	100m Bröstsим
	7.	25m Crawl
	8.	50m Crawl
	9.	100m Crawl
	10.	25m Fjärilsim
	11.	50m Fjärilsim
	12.	100m Medley



Anmälan

Sista anmälningsdag är onsdag 7 mars på www.ss04.se
Alla anmälningar görs via ss04 hemsida 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 till 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 tills det att anmälan stänger den 7 mars

Är du osäker på vilka grenar du skall delta i prata då med din tränare

VÄLKOMNA
SS04



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

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 sats. 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. Tävlingsgrupp.

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

När du är så duktig att du tävlar på 50m distanser är det viktigt att veta att satsen vändningar samt starter skall göras enligt regelboken på ett korrekt sätt. Tex om du simmar bröstsim med orena betag blir du diskvalificerad.

Fr.o.m. vårterminen 2009 siktar vi på att genomföra två "Märkesjakter" per termin.

Har du frågor är du välkommen att kontakta mig enligt nedan

Gunnar Fornander

Talangutvecklare och ansvarig för SS04 teknikskola

08-27 14 85, gunnar.fornander@ss04.se

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
För att erhålla pokalen på nivå 1 krävs 2 klarade Guldtider.			
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
Fjärlisim, 25m	32,0	27,0	22,0
För att erhålla pokalen på nivå 2 krävs 3 klarade Guldtider.			
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
Fjärlisim, 50 m	56,0	49,0	42,0
Medley, 100 m	1,50,0	1,40,0	1,30,0
För att erhålla pokalen på nivå 3 krävs 4 klarade Guldtider.			