
KLUBBMÄSTERSKAP & LUCIAFIRANDE MED SK POSEIDON!

Årets mysigaste Poseidon-dag närmar sig! Vad kan vara bättre än att lämna kylan och julstressen ute och kliva in på Högevallsbadet för att fyllas av tävlingsstämningen under Klubbmästerskapen?

Klubbmästerskapen omfattar försök i simning, simhopp och finaler i simning följt av hoppuppvisningar och Luciafirande under lördagen.

Efter sim finalerna och tränarfajten på lördagseftermiddag är det dags att lägga alla tävlingsnerver åt sidan. Då njuter vi istället av hoppuppvisning och simmande Luciatåg i ett nedsläckt badhus med levande ljus.

Missa inte denna toppendag på Högevallsbadet!

PROGRAM FÖR LÖRDAGEN 10 DECEMBER

08.00: Insimning för tävlande simmare

09.00: Tävlingsstart KM sim, försök i alla simsätt

12.00: Inhopning för tävlande simhoppare

13.00: Tävlingsstart KM hopp, preliminär grenordning:

- KM avancerad 6 valfria hopp varav 2 ska utföras från 1m, 2 från 3m svikt och 2 från höga (5-10m).
- KM 6 valfria hopp eller övningar varav 2 ska vara från 1m svikt, 2 från 3m svikt och 2 från tornet.
- KM masters 5 valfria hopp eller övningar från valfria höjder.

Tävlingsgrupperna, träningsgrupperna, hoppskolehopparna och vuxengrupperna deltar.

16.00: KM sim, finaler
Tränarfajt

17.00: "Rosutdelning"

17.15: Tomtehopp och hoppuppvisning

ca 18.00: Luciatåg



Grenordning försök

- 1 25 frisim mixat vuxencrawlare
- 2 50 frisim mixat vuxencrawlare
- 3 25 fjärilsim flickor 10 och yngre
- 4 25 fjärilsim pojkar 10 och yngre
- 5 50 fjärilsim flickor 11-12
- 6 50 fjärilsim flickor 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 7 50 fjärilsim pojkar 11-12
- 8 50 fjärilsim pojkar 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 9 50 ryggsim flickor 12 o yngre
- 10 50 ryggsim flickor 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 11 50 ryggsim pojkar 12 o yngre
- 12 50 ryggsim pojkar 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 13 50 bröstsim flickor 12 o yngre
- 14 50 bröstsim flickor 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 15 50 bröstsim pojkar 12 o yngre
- 16 50 bröstsim pojkar 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 17 50 frisim flickor 12 o yngre
- 18 50 frisim flickor 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 19 50 frisim pojkar 12 o yngre
- 20 50 frisim pojkar 13-14, 15-16, 17 o äldre

Grenordning finaler

- 32, 33, 34** 100 medley flickor 13-14 år, 15-16 år, 17 år o äldre
36, 37, 38 100 medley pojkar 13-14 år, 15-16 år, 17 år o äldre

Det koras en klubbmästare i varje gren och åldersklass.
De 8 sammanlagt bästa placerings-poängen går vidare till medleyfinal.

[Sista anmälningdagen är torsdagen den 8:e december via Tempus Anmälan.]

ALLTSÅ...

En heldag med massor av trevliga simningar och hopp!

Det kommer dessutom att vara ett traditionsenligt simmande luciatåg och hoppuppvisning - en heldag för hela familjen på lördagen!!

Vår shop kommer också att vara öppen under förmiddagen 10-15, så det finns möjlighet att inhandla de sista julklapparna.

Kaffe, lussekatter etc. finns också till försäljning denna dag.

Fika med mera betalas med valfritt belopp till [Musikhjälpen](#).

**Ta med dig hela familjen, släkt och vänner och
fira Lucia med oss.**

Välkomna!

