

---

# KLUBBMÄSTERSKAP & LUCIAFIRANDE MED SK POSEIDON!

---

Årets mysigaste Poseidon-helg 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 delas upp på två dagar; hopp på lördagen och simning följt av hoppuppvisningar och Luciafirande på söndagen.

Efter simfinalerna och tränarfajten på söndageftermiddag 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 toppenhelg på Högevallsbadet!**

**(OBS! DET KOMMER KRÄVAS COVID PASS FÖR ALL PUBLIK UNDER SÖNDAG)**

---

## PROGRAM FÖR LÖRDAGEN 11 DECEMBER

---

15.00: Inhopning för tävlande simhoppare

16.00: 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 och vuxengrupperna deltar.



---

## PROGRAM FÖR SÖNDAGEN 12 DECEMBER

---

12.30: Insimning för tävlande simmare

13.30: Tävlingsstart KM sim, försök i alla simsätt

17.00: KM sim, finaler

17.45: Tränarfajten, tomtehopp och hoppuppvisning

ca 18.30: 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, 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 6 50 fjärilsim pojkar 11-12, 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 7 50 ryggsim flickor 10 o yngre, 11-12, 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 8 50 ryggsim pojkar 10 o yngre, 11-12, 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 9 50 bröstsim flickor 10 o yngre, 11-12, 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 10 50 bröstsim pojkar 10 o yngre, 11-12, 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 11 50 frisim flickor 10 o yngre, 11-12, 13-14, 15-16, 17 o äldre
- 12 50 frisim pojkar 10 o yngre, 11-12, 13-14, 15-16, 17 o äldre

### Grenordning finaler

- 13 100 medley flickor 10 år o yngre
- 14 100 medley pojkar 10 år o yngre
- 15, 17, 19, 21 100 medley flickor 11-12 år, 13-14 år, 15-16 år, 17 år o äldre
- 16, 18, 20, 22 100 medley pojkar 11-12 år, 13-14 år, 15-16 år, 17 år o äldre

Det koras en klubbmästare i varje gren och åldersklass.

De 8 sammanlagt bästa placeringspoängen går vidare till medleyfinal.

[Sista anmälningdagen är torsdagen den 9:e december via Tempus Anmälan.]



### ALLTSÅ...

En helhelg med massor av trevliga simningar och hopp!

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

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.

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

**(OBS! DET KOMMER KRÄVAS COVID PASS FÖR ALL PUBLIK UNDER SÖNDAG)**

**Välkomna!**