

---

# 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 sim följt av uppvisningar och Luciafirande på söndagen.

Efter simfinalerna, tränarfajten samt familjelagkappen på söndagseftermiddag 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, marschaller och facklor.

**Missa inte denna toppenhelg på Högevallsbadet!**

---

## PROGRAM FÖR LÖRDAGEN 18 DECEMBER

---

15.00: Inhoppning för tävlande simhoppare

16.00: Tävlingsstart KM hopp, preliminär grenordning:

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



Teknikgrupperna, elitgruppen, tonårsgruppen och vuxengruppen deltar på lördagen. Hoppskolehopparna deltar i hoppuppvisningen på söndagen.

---

## PROGRAM FÖR SÖNDAGEN 19 DECEMBER

---

13.30: Insimning för tävlande simmare

14.30: Tävlingsstart KM sim, försök i alla simsätt

16.30: KM sim, finaler

17.30: Tränarfajten, familjelagkapp, tomtehopp och hoppuppvisning

ca 18.30: Luciatåg



### Grenordning försök

- 1** 25 fjärilsim flickor 9 och yngre
- 2** 25 fjärilsim pojkar 9 och yngre
- 3** 50 fjärilsim flickor 10-11 år, 12-13 år, 14-15 år, 16 o äldre
- 4** 50 fjärilsim pojkar 10-11 år, 12-13 år, 14-15 år, 16 o äldre
- 5** 50 ryggsim flickor 9 o yngre, 10-11, 12-13, 14-15, 16 o äldre
- 6** 50 ryggsim pojkar 9 o yngre, 10-11, 12-13, 14-15, 16 o äldre
- 7** 50 bröstsim flickor 9 o yngre, 10-11, 12-13, 14-15, 16 o äldre
- 8** 50 bröstsim pojkar 9 o yngre, 10-11, 12-13, 14-15, 16 o äldre
- 9** 50 frisisim flickor 9 o yngre, 10-11, 12-13, 14-15, 16 o äldre
- 10** 50 frisisim pojkar 9 o yngre, 10-11, 12-13, 14-15, 16 o äldre

### Grenordning finaler

- 11** 75 medley flickor 9 o yngre
- 12** 75 medley pojkar 9 o yngre
- 13** 100 medley flickor 10-11 år, 12-13 år, 14-15 år, 16 o äldre
- 14** 100 medley pojkar 10-11 år, 12-13 år, 14-15 år, 16 o äldre

Det koras en klubbmästare i varje gren och åldersklass.

De 8 sammanlagt bästa (placeringspoäng) går vidare till medleyfinal.

[Sista anmälningsdagen är tisdagen den 14 december.]



---

## ALLTSÅ...

---

En helhelg med massor av trevliga simningar och hopp!

Det kommer dessutom att vara lotterier, spex, traditionsenligt simmande luciatåg och simhopp med facklor - en heldag för hela familjen på söndagen!

Vår shop kommer också att vara öppen, 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.**

**Välkomna!**