

TÄVLINGSDAY



Seriesim, div. 3b, omg. 4

Pilängsbadet, Lomma

Lördagen 21/4

PASS	GRENNAR	SAMLING	INSIM	START
LÖRDAG				
1	1-28	07.45	08.00	09.00

Ansvarig tränare:

Kalle Jonsson

0734-308730

kalle.jonsson@hajen.org

Samling på badet i Lomma! Skulle man vara sen till tävlingen så meddela ansvarig.

VIKTIGT! Seriesim är en lagtävling. Det är mycket viktigt att alla uttagna simmare ställer upp. Alla starter innebär poäng till klubben.

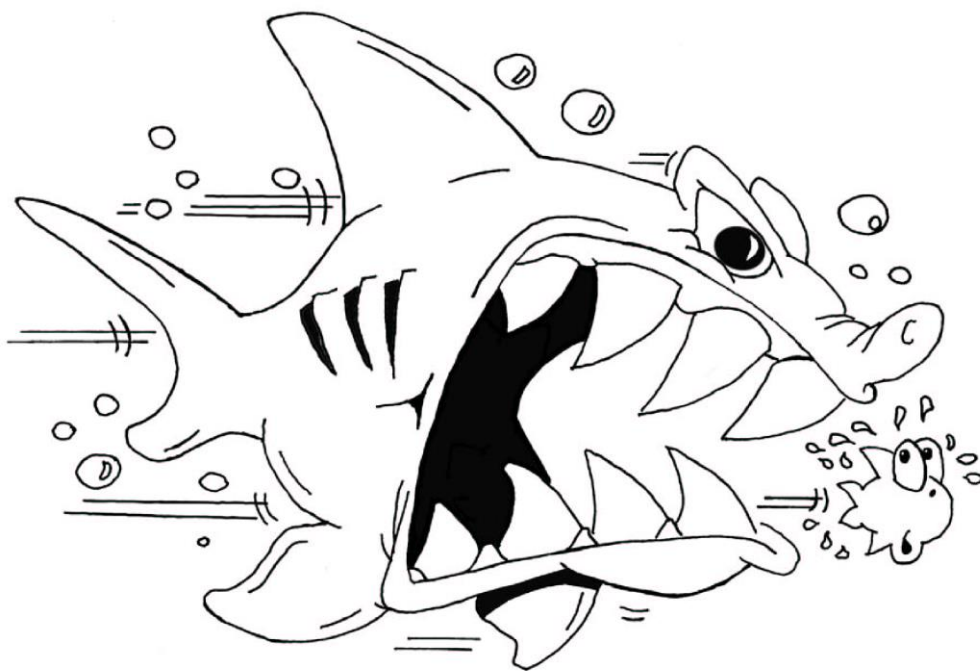
OBS! Om du **mot all förmodan inte kan delta** är det viktigt att du meddelar till ansvarig tränare.

GLÖM EJ: Hajenkläder och **Hajenbadmössa!** så att vi syns ordentligt.

LYCKA TILL

SERIESIMTRÄNING

Tisdagen 17/4 17.45-19.30. Samling på läktaren, ombytta och klara. För alla 15 år och yngre i A-D och dom som är uttagna i E och F. Seriesimmarna i E & F-gruppen behöver inte vara med på E & F-gruppens tidigare träning.



Det här är Seriesim

Simningens egen lagtävling



Grattis, du har blivit uttagen till SK Hajens seriesimlag. Om du skall simma ditt första seriesim, eller om du är en rutinerad räv vid det här laget, så kommer här en förklaring till den lite speciella tävlingsformen seriesim.

Viktigast av allt: SERIESIM ÄR EN LAGTÄVLING. Om du uteblir från tävlingen utan att ringa till ansvarig tränare och meddela detta så drabbar det hela klubben. Inte bara dig själv. Om du mot förmodan inte kan vara med är det därför viktigt att du meddelar detta så snart som möjligt.

Så här går det till:

Seriesim simmas i Skåne och är för närvarande indelat i 5 divisioner från 1 till 4 med 3A och 3B. SK Hajen simmar för närvarande i division 3b. I vår serie simmar fyra lag, SK Hajen, Sydsim, MKK Lag 2 & Höganäs

- Varje år arrangeras fyra deltävlingar med 2 st på hösten och 2 st på våren.
- Tävlingen avgörs i 28 grenar fördelade på tre åldersklasser, 11 år och yngre, 12-13 år och 14-15 år. Till varje gren tar klubben ut två simmare. Som mest får en simmare simma två individuella grenar.
- Varje gren avgörs i två heat med en simmare från varje klubb i varje heat. De sammanlagt 8 simmarna placeras sedan i en resultatlista och klubbarna får poäng beroende på placering enligt 13-11-10-9 o s v. Alla som går i mål får poäng.
- Tävlingen inleds med en lagkapp över 4x50 medley och avslutas med 5x50 frisim. I lagkapperna skall det simma en simmare från varje ålder.
- Yngre får ersätta äldre simmare både individuellt och i lag.
- Efter avslutad säsong simmas en kvältävling mellan de två lag som kommer först i respektive serie och de som kommer sist för att avgöra divisionsplaceringen nästa säsong. I vårt fall blir det segrarna i vardera division 3 serie som får möte de två sista lagen i division 2.

Vill du veta mer om seriesim kan du titta på Hajens hemsida på Internet www.hajen.org eller på Skånesims sida www.skanesim.se. Lycka till med din simning i Seriesimmet och kom ihåg att alla som går i mål betyder poäng till klubben.

/Tränarna

En simmare i SK Hajen... ..ger sig aldrig!

Tankar inför deltävlingen: Nu är det tid att utse vinnaren i Div 3B och vi har 30 poäng upp till första platsen. Nu gäller det att alla dra åt samma håll. Ska vi vinna detta så gör vi det som ett lag där alla hejar och hjälper varandra till varenda poäng.

En simmare i SK Hajen ger sig aldrig!!!

/Markus

Poängställning inför omgången

SK Hajen: 916

Sydsim: 946

Mkk: 797

Höganäs: 511

Kör så det ryker! Glöm inte att ta med släkten så vi kan lyfta taket på hallen.

HEJARRAMSA SIMKLUBBEN HAJEN

*Klubben som ska redo vara
för att alla gulden klara.*

*Ute, inne, vått som torrt
alla kämpar lika hårt.*

Hajen, hajen, hajen...