

TÄVLINGSDAG



Seriesim div. 2, omg. 2

Vanningen, Vellinge
Söndagen den 4 december.

PASS	GRENNAR	SAMLING	INSIM	START
SÖNDAG				
1	1-28	15.45	16.00	17.00

Ansvarig tränare:

Josefin Brodelius
josefin.brodelius@hajen.org

0702-790262

Samling på badet i Vellinge enligt ovan, kom i tid!

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

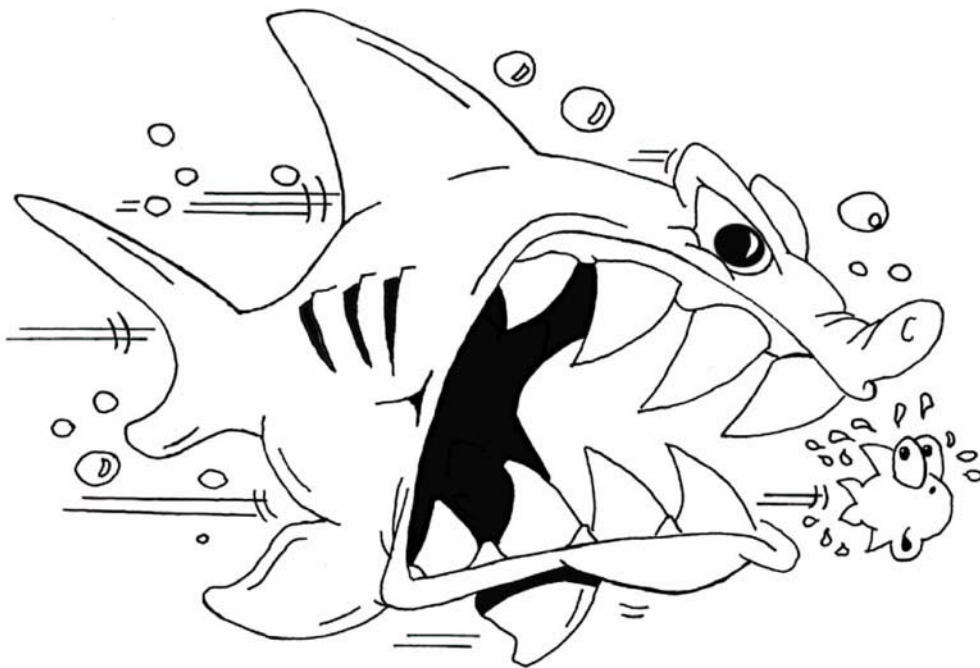
OBS! Om du **mot all förmodan inte kan delta** är det viktigt att du ringer till ansvarig tränare och meddelar detta. Kom ihåg att vara i tid och anmäl er när ni kommer fram. Blir ni sena, ring ansvarig tränare!

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

LYCKA TILL

SERIESIMTRÄNING

Tisdagen den 29 november kör vi en gemensam träning för hela laget. Vi samlas 18.00 på läktaren, vi tränar fram till 19.30. Träningen är även för alla våra reserver, dvs simmare födda 96-01



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 fyra divisioner från 1 till 4. SK Hajen simmar för närvarande i division 2. I vår serie simmar sex lag, SK Hajen, SK Sydsim, SK Lödde, Vellinge-Näset SK, SK Poseidon och Helsingborg S lag 2.

- Varje år arrangeras fyra deltävlingar med den första i september och den sista i mars.
- 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 12 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 frisisim. 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 kvaltävling mellan de två lag som kommer först i respektive serie och de som kommer sist för att avgöra divisionsplaceringen nästa säsong.

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

/Tränarna

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...

