



LAGUPPSTÄLLNING SERIESIM Div. 3 Omg. 4 2018/2019

NÄR: 30 mars

VAR: Osby Simhall

SAMLING: 11.25 på Simhallsbadet för gemensam buss till Osby

TIDER: Insim: 13.30 Start: 14.30

ANSVARIG TRÄNARE: Elin Nilsson 0733-236379

TRÄNARE: Johan A, Johan N, Anna G

- | | | | |
|---|-----------------------|---|-------|
| 1 | 4 x 50 medley Flickor | Emily L, Fanny P, Teodora P, Malva C | Start |
| 2 | 4 x 50 medley Pojkar | Ashkan A, Jannes K, Vincent T, Tobias P | |

PAUS 5 MIN

Heat 1

Heat 2

- | | | | | |
|---|--------------------------|---------------------|----------------------|--------|
| 3 | 50 Frisim Flickor 11 o y | Elna Blake 09 | Laura Sayoc 08 | 10 min |
| 4 | 50 Frisim Pojkar 11 o y | Anthony Teichert 08 | Rasmus Jensen 09 | |
| 5 | 100 Frisim Flickor 12-13 | Emma Rebrina 06 | Eira Frentzell 07 | |
| 6 | 100 Frisim Pojkar 12-13 | Hugo Sörum 06 | Ashkan Alyasvand 06 | |
| 7 | 100 Frisim Flickor 14-15 | Emily Li 04 | Anna Stenberg 05 | |
| 8 | 100 Frisim Pojkar 14-15 | Berkay Isik 05 | Melvin Lentonsson 04 | |

- | | | | | |
|----|----------------------------|-------------------|-------------------|--------|
| 9 | 50 Bröstsım Flickor 11 o y | Laura Sayoc 08 | Nike Rakowska 09 | 35 min |
| 10 | 50 Bröstsım Pojkar 11 o y | Melvin Falk 08 | Melker Thalin 08 | |
| 11 | 100 Bröstsım Flickor 12-13 | Malva Collvin 07 | Fanny Paulsson 07 | |
| 12 | 100 Bröstsım Pojkar 12-13 | Gustav Nilsson 07 | Tobias Persson 07 | |
| 13 | 100 Bröstsım Flickor 14-15 | Beatrice Ask 05 | Nora Olsson 05 | |
| 14 | 100 Bröstsım Pojkar 14-15 | Jannes Krüger 05 | Vincent Tran 04 | 1 tim |

PAUS 15 MIN

- | | | | | |
|----|---------------------------|---------------------|---------------------|--------------|
| 15 | 50 Ryggsım Flickor 11 o y | Alicia Olsson 08 | Elna Blake 09 | 1 tim 15 min |
| 16 | 50 Ryggsım Pojkar 11 o y | Anthony Teichert 08 | Rasmus Jensen 09 | |
| 17 | 100 Ryggsım Flickor 12-13 | Saga Folestam 07 | Eira Frentzell 07 | |
| 18 | 100 Ryggsım Pojkar 12-13 | Tobias Persson 07 | Ashkan Alyasvand 06 | |
| 19 | 100 Ryggsım Flickor 14-15 | Beatrice Ask 05 | Emily Li 04 | |
| 20 | 100 Ryggsım Pojkar 14-15 | Jannes Krüger 05 | Vincent Tran 04 | |

- | | | | | |
|----|-----------------------------|---------------------|----------------------|-------------|
| 21 | 25 Fjärilsım Flickor 11 o y | Amanda Erixon 09 | Thea Almqvist 09 | 1tim 45 min |
| 22 | 25 Fjärilsım Pojkar 11 o y | Christian Krüger 10 | Melvin Falk 08 | |
| 23 | 50 Fjärilsım Flickor 12-13 | Fanny Paulsson 07 | Malva Collvin 07 | |
| 24 | 50 Fjärilsım Pojkar 12-13 | Hugo Sörum 06 | Viktor Lövbberg 07 | |
| 25 | 50 Fjärilsım Flickor 14-15 | Hilma Sörum 04 | Teodora Petric 05 | |
| 26 | 50 Fjärilsım Pojkar 14-15 | Berkay Isik 05 | Melvin Lentonsson 04 | |

PAUS 5 MIN

- | | | | | |
|----|-----------------------|--|--|--------------|
| 27 | 5 x 50 frisım Flickor | Beatrice A, Anna S, Malva C, Fanny P, Laura S | | |
| 28 | 5 x 50 frisım Pojkar | Melvin L, Berkay I, Ashkan A, Tobias P, Rasmus J | | 2 tim 15 min |

Uttaget lag är preliminärt, framförallt lagkapperna!

**Lycka till! ! ! Kör hårt!!! LILA T-SHIRT PÅ
Seriesimträning fredagen den 29 mars kl. 17.15-18.30**