

# Ängelholms Simsällskap



## Simlinjen i korthet

Nivå	Ålder	Del och Slutmål (Simmärken man tar)	Tränings tid	Kursavgift	M.avgift
Babysim	0-1,5 år	Vattenvana, trivas med mamma & pappa i bassängen.	1/v 30min 8ggr	550	60
Familjesim	1,5-4 år	Vattenvana & börja klara sig själv i grupp. Krabban(SLS), Doppingen(SLS) – Titta under vattnet, dyka under rockring, hoppa i från kant.	1/v 30min	600	60
Baddaren	3,5-5 år	Krabban(SLS), Doppingen(SLS), Baddaren Blå – Se ovan samt blåsa ut i vattnet, glida, doppa huvudet.	1ggr/v 45min	600	60
Grodan	4,5-6 år	Silverpingvinen, Grodan Rygg Blå(SLS), Sköldpaddan – Simma 10m på grunt vatten, flyta på rygg + rotera till mage.	1ggr/v 45min	600	60
Fisken	5-7 år	Guldpingvinen, Silverfisken, Baddaren Gul – simning 10m på djupt vatten, 25m på grunt, hoppa i på djupt vatten.	1ggr/v 45min	600	60
Simma Järnet	6-8 år	Guldfisken, Järnmärket, Hajen Brons – 50-100m simning på mage, 25m på rygg. Allt på djupt vatten.	1ggr/v 45min	700	60
Teknikskola rygg	7-9 år	Bronsmärket, Hajen Silver & Guld, Simborgarmärket, ÄSS Ryggsimsmärke (50m regelrätt ryggsim), Vattenprovet – 200m simning varav 50m på rygg, rotera från mage till rygg. Allt på djupt vatten.	1ggr/v 45min	700	60
Teknikskola crawl	7-10 år	ÄSS Crawlsmärke (50m "regelrätt" frisisim med voltvändning), Silvermärket – 300m sträcksim, livräddning, 25m crawl.	1ggr/v 45min	700	60
Teknikskola bröst	8-11 år	ÄSS Bröstsims smärke (50m regelrätt bröstsim). Kandidaten (Guldmärket) – 600m sträcksim, dyka från 1m höjd, livräddning, trampa vatten.	2ggr/v 45min	900	60
Medley 2	8-11 år	ÄSS Fjärilsimsmärke (25m regelrätt fjärिसim), Ev. Järnmagistern – 1000m sträcksim.	2ggr/v 45min	900	60
Medley 1	9-12 år	Klara av 100m medley, 100m rygg, bröst och crawl. Ev. Järnmagistern	3ggr/v 45min	1100	60
T4	9-12 år	ÄSS Medley smärke, Ev. Något Magister smärke. 200 medley	3-4ggr/v 1-1,5h	1300	120*
T3	11-13 år	400 medley regelrätt. Simiaden, Sum-Sim HT	4-5ggr/v 1,5-2h	1500	120*
T2	13-15 år	Sum-Sim kval, JDM kval, kunna simma 800/1500fr.	5-6ggr/v 1,5-2h	1700	120*
T1	14 o ä	DM/JDM, Sum-Sim, SM/JSM kval	6-8ggr/v 2h	1900	120*
Sprintgruppen	14 o ä	Hålla simningen vid liv och ev. Gå tillbaka i en T-grupp. Några tävlingar.	3ggr/v 1-1,5h	600	120*
Masters	25 o ä	Bibehålla och utveckla sin simning, viss tävlingsverksamhet	3ggr/v 1-1,5h	600	120*
Vuxencrawl		Lära sig ryggsim och crawl	1-2ggr/v 1h	600	120*
Vattenaerobic	öppen	Bibehålla och öka sin kondition & rörlighet	1-2ggr/v 45min	600	-
KickOff	öppen	Att gå in i den vanliga verksamheten.	1/v 1h	600	120*

I T1 erbjuds också 1-3 styrkepass per vecka efter individens behov.

För alla simmare som tävlar tillkommer en licensavgift. Oavsett grupp man går i.

Licensavgifter= 150kr 12 år oy, 225kr 13-16 år, 300kr 17 år o ä samt 300kr för Masters.

\* 120kr är årsavgiften för medlemskap och betalas en gång per år. 60 kr på hösten om man flyttas upp från Medley till T4.

Mer info hittar du på [www.simess.com](http://www.simess.com)