

Ljungbycupen



Måndagen 2 oktober 2017

Ljunbycupen är en hemmatävling där man kan utmana sig själv genom att försöka klara olika stipulationstider. Först börjar man med 25 m av varje simsätt, när man har klarat stipulationstiden för 25 m av ett simsätt så simmar man 50 m av det simsättet på nästa Ljungbycup. Varje gång får man ställa upp på 3 olika simsätt.

Ljungbycupen är en del av träningen och jag räknar med att alla är med. Det är därför ingen vanlig träning denna dagen, Ljungbycupen ersätter denna.

Anmälan/avanmälan sker enligt nedan:

- Anmälan:** senast 29 september via den separata kallelsen, **OBS** skriv vilka 3 simsätt som ni önskar simma.
Exempel: fr, br, fj. Ser jag då att man klarat 25-tiden för br men inte för fr och fj så anmäler jag så här: 50 br, 25 fr, 25 fj.
Går man i Sumsim 2, Sumsim 1 eller Mästerskapsgruppen simmar man 3 simsätt + 25 m kick under vattnet.
- Avanmälan:** senast 29 september via den separata kallelsen
- Priser:** Medalj till alla som klarat en stipulationstid.
När en simmare klarat stipulationstiderna för 25 m på alla de 4 simsätten erhåller simmaren en plakett, det samma gäller för 50 m.
- Samling:** 16.15 inne i badhuset
- Insim:** 16.30-16.55
- Start:** 17.00
- Slut:** ca 19.00
- Tänk på:** Ta med t-shirt, shorts, skor, vattenflaska och gärna någon frukt!
- Grenordning:** På nästa sida

Gren:	Stipulationstider:		
1. 25 m fjärl	26.0		
2. 50 m fjärl	45.0		
3. 100 m fjärl	1.25	1.18	1.10
4. 25 m rygg	28.0		
5. 50 m rygg	52.0		
6. 100 m rygg	1.27	1.19	1.12
7. 25 m bröst	28.0		
8. 50 m bröst	52.0		
9. 100 m bröst	1.35	1.27	1.19
10. 25 m fritt	25.0		
11. 50 m fritt	45.0		
12. 100 m fritt	1.13	1.07	1.01
13. 25 m kick under vattnet (endast för sumsim 2, sumsim 1 och mästerskapsgruppen)			