

Ljungbycupen



Måndagen 16 september 2024

Ljungbycupen 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 sker denna dag, Ljungbycupen ersätter denna.

Anmälan/avanmälan sker enligt nedan:

Anmälan:

Senast 9/9 kl. 23.55 via kallelse i Sportadmin, **OBS** skriv vilka 3 simsätt ni önskar simma.

Exempel: fr, br, fj. Vet man med sig vilka tider man klarat sedan tidigare, exempelvis. 25-tiden för br men inte för fr och fj så anmäler jag så här: 50 br, 25 fr, 25 fj.

Är man osäker på vilka tider man klarat går det bra att skriva endast simsättet så anmäler jag utefter senaste resultatlistan från Ljungbycupen.

Sum-Sim simmar 25, 50, 100 av alla simsätt + 25 UV

Simiaden 1 simmar 25, 50 av alla simsätt + 25 UV (vill ni lägga till någon 100-sträcka går det bra).

Vi kommer att köra lagkapper i slutet av varje Ljungbycup! Vilka lag ni simmar i kommer jag fördela efter jag fått in alla anmälningar.

Lagkappen vi kommer arrangera är 4x50 meter frisim.

TRÄNARE:

Szilard Pilcz m.m

Avanmälan:

Snarast möjligt till Szilard på 072-218 2007.

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: 16.00 inne i simhallen

Insim: 16.20-16.55

Start: 17.00

Slut: ca 19.00

Tänk på: Ta med LSS-tröja, shorts, skor, vattenflaska, mellanmål.

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)			
14. 4x50 m fritt			