



PM Ljungby Cupen

23 september, Ljungby

Samling inne i simhallen: Färdiga för att ta bild klockan 16.00

Insim: 16.15

Tävlingsstart: 17.00

Avanmälan: Om ni behöver avanmäla så gör ni detta snarast till ljungbyss@live.se eller Lova på sms 0722334984, dock senast innan samlingstid.

Tränare: Lova Andersson, Kriszta Vorsak, Anna Nyika

Glöm ej: Badkläder, vattenflaska, mellanmål, klubbkläder, inneskor, handduk, lås till skåpen

<u>Gren:</u>	<u>Stipulationstider:</u>		
1. 25 m fjäril	26.0		
2. 50 m fjäril	45.0		
3. 100 m fjäril	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 och sumsim 1)			