



TYR OPEN YSTAD

31 OKTOBER – 1 NOVEMBER 2020

SAMLING I ENTRÉN: Lördag pass 1: 07.30 Lördag pass 2: 13.30
Söndag pass 3: 07.30 Söndag pass 4: 13.30

START: Lördag pass 1: 09.00 Lördag pass 2: 15.00
Söndag pass 3: 09.00 Söndag pass 4: 15.00

TRÄNARE: Gunnar (0768-976000), ansvarig på plats lördag och söndag

GRENORDNING:

PASS 1		
1	100m Frisim Damer Final	TYR Sverige
2	100m Frisim Herrar Final	Alite International AB
3	50m Bröstsım Damer Final	HP Holding AB
4	50m Bröstsım Herrar Final	Länsförsäkringar
5	1500m Frisim Damer Final	Sparbanken Skåne
6	1500m Frisim Herrar Final	Jens Lundgren Redovisning AB
7	100m Ryqqsım Damer Final	Ystad Saltsjöbad
8	100m Ryqqsım Herrar Final	YBB Ystad Bilbesiktning
9	200m Medley Damer Final	Ystad Allehanda
10	200m Medley Herrar Final	Bareko Sport Ystad

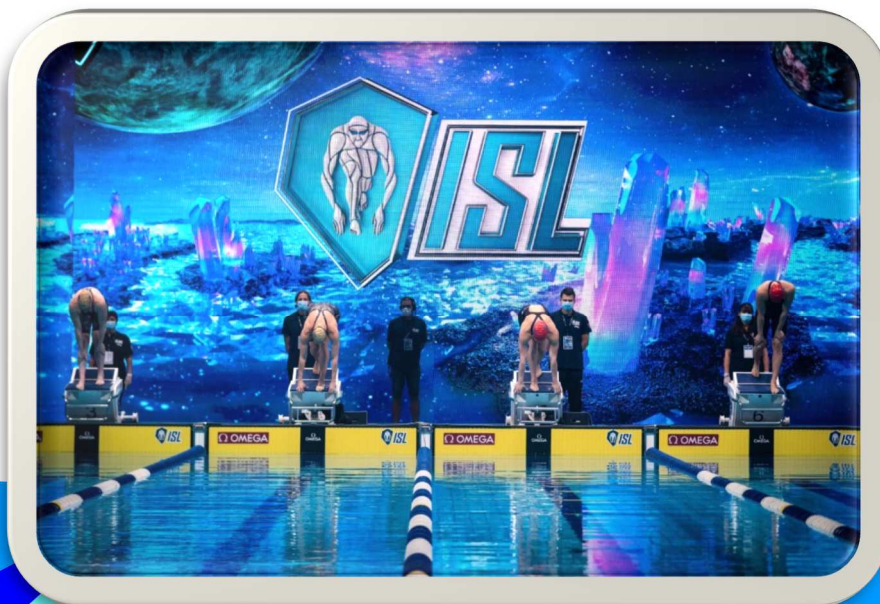
PASS 3		
19	200m Frisim Damer Final	TYR Sverige
20	200m Frisim Herrar Final	Alite International AB
21	100m Bröstsım Damer Final	HP Holding AB
22	100m Bröstsım Herrar Final	Länsförsäkringar
23	800m Frisim Damer Final	Sparbanken Skåne
24	800m Frisim Herrar Final	Jens Lundgren Redovisning AB
25	100m Fjärilsım Damer Final	Ystad Saltsjöbad
26	100m Fjärilsım Herrar Final	YBB Ystad Bilbesiktning
27	50m Ryqqsım Damer Final	Ystad Allehanda
28	50m Ryqqsım Herrar Final	Bareko Sport Ystad

PASS 2		
11	200m Bröstsım Damer Final	Hummel
12	200m Bröstsım Herrar Final	Ystads Rörtjänst
13	400m Frisim Damer Final	Ystads Kommun
14	400m Frisim Herrar Final	Stoby Måleri AB
15	50m Fjärilsım Damer Final	Tomelilla Advokatbyrå
16	50m Fjärilsım Herrar Final	TL Tandtekniska Laboratoriet Ystad
17	400m Medley Damer Final	Otto Olsson Bil AB
18	400m Medley Herrar Final	XL Bygg Hans Anders Ystad

PASS 4		
29	200m Fjärilsım Damer Final	Hummel
30	200m Fjärilsım Herrar Final	Ystads Rörtjänst
31	50m Frisim Damer Final	Ystads Kommun
32	50m Frisim Herrar Final	Stoby Måleri AB
33	200m Ryqqsım Damer Final	Tomelilla Advokatbyrå
34	200m Ryqqsım Herrar Final	TL Tandtekniska Laboratoriet Ystad
35	100m Medley Damer Final	Otto Olsson Bil AB
36	100m Medley Herrar Final	XL Bygg Hans Anders Ystad

MEDTAG: Tävlingsutrustning, hopprep
Klubbkläder

LUNCH: Pastasallad etc. dricka.



Namn	Född	Grennr	Grennamn
Vilda Berg	2007	5	1500m Frisim
		11	200m Bröstsimsim
		13	400m Frisim
		15	50m Fjärilsim
		29	200m Fjärilsim
		35	100m Medley
Oliver Björk	2007	2	100m Frisim
		8	100m Ryggsim
		10	200m Medley
Sebastian Björk	2007	2	100m Frisim
		4	50m Bröstsimsim
		8	100m Ryggsim
		14	400m Frisim
		16	50m Fjärilsim
Ingrid Chrintz-Gath	2008	1	100m Frisim
		7	100m Ryggsim
		19	200m Frisim
		35	100m Medley
Hanna Dahlander	2008	1	100m Frisim
		3	50m Bröstsimsim
		9	200m Medley
Hampus Erdös	2003	2	100m Frisim
		4	50m Bröstsimsim
		8	100m Ryggsim
		10	200m Medley
Pelle Erdös	2005	2	100m Frisim
		4	50m Bröstsimsim
		8	100m Ryggsim
Tilde Klehn	2004	1	100m Frisim
		3	50m Bröstsimsim
		31	50m Frisim
		35	100m Medley
Elias Lindeberg	2008	8	100m Ryggsim
		10	200m Medley
		12	200m Bröstsimsim
		18	400m Medley
Clara Lindell	2006	3	50m Bröstsimsim
		7	100m Ryggsim
Selma Lindell	2008	1	100m Frisim
		3	50m Bröstsimsim
		7	100m Ryggsim
		13	400m Frisim
		15	50m Fjärilsim
Nina Ljungberg	2008	1	100m Frisim
		9	200m Medley
		13	400m Frisim
		15	50m Fjärilsim
Julia Nilsson	2004	3	50m Bröstsimsim
		7	100m Ryggsim
		31	50m Frisim
		35	100m Medley



Ted Nilsson	2006	2	100m Frisim
		6	1500m Frisim
		14	400m Frisim
		18	400m Medley
Freja Persson	2006	1	100m Frisim
		7	100m Ryggsim
Axel Wergeland	2006	2	100m Frisim
		8	100m Ryggsim
		14	400m Frisim
		20	200m Frisim
		26	100m Fjärilsim
		34	200m Ryggsim
Aron Westberg	2006	2	100m Frisim
		10	200m Medley
		14	400m Frisim
		16	50m Fjärilsim
		20	200m Frisim
		26	100m Fjärilsim
Anna Witzell	2007	1	100m Frisim
		3	50m Bröstsims
		9	200m Medley
		11	200m Bröstsims



Starten

1. Var fokuserad på vad du skall simma när du ställer dig på startpallen
2. Dyk i streamline och jobba direkt med benen på fj, ry & fr för att behålla farten

Andning

3. Andas ej direkt efter starten – det bromsar din fart från starten
4. Andas i jämn takt, helst varannan på fj och 3-takt på fr.
5. Andas ej precis före vändning (fr) och direkt efter
6. Håll andan de sista 5 meterna innan målgång

Glid

7. Glid i starten så att du utnyttjar farten från pallen
8. Glid när armarna är rakt fram på bröstsim så att du får nytta av bensparken

Vändningar

9. Träna på att vända rätt – du skall känna dig säker på vad du gör
10. Lär dig avståndet på ryggsim från flaggorna – titta ej bakåt
11. Träna på att vända snabbt – 3 vändningar kan gör 3 sekunder snabbare
12. Simma full fart in mot vändningen – stanna ej av
13. Försök att vara snabb runt i vändningen – du kan tjäna mycket tid

Tryck dig fram under vattnet

14. Tänk på tekniken när du börjar bli trött
15. Det är du som drar dig framåt – ju mer du tar i ju snabbare går det
16. Tänk att dina armar är som plattor under vattnet som flyttar dig framåt
17. Träna på hur det känns när du provar att dra mer med händerna
18. Träna på S-draget i fr och ry, nyckelhålet i fj och hjärtat i br – ser du det?

Benspark

19. Benen är som motorn på en båt – ju mer de ”snurrar/sparkar” ju fortare går det
20. Försök att hålla igång benen hela tiden på ry och fr
21. På fj måste du trycka till en gång när armarna dras tillbaks och en gång när de sträcks fram
22. Träna på att känns hur fötterna trycker dig fram på br – om ej vinkla mer
23. Ta alltid i extra mycket med benen efter start och vändning samt den sista längden

Sträck på dig

24. En lång smal fisk simmar fortare än en bred kort fisk – sträck på dig
25. Sträck på dig efter starten och vändningar så glider du mer och snabbare
26. Sätt i händerna långt fram och ta först upp dem när du inte kan sträcka mer bakåt
27. Sträck på dig när du simmar ryggsim – sitter du bromsar du farten
28. Titta rakt upp eller lite bakåt på ryggsim så flyter du upp i vattnet