

# Välkommen till TSS-cupen

Den 1 april är det åter dags för den TSS-cupen. Här har du möjlighet att prova på att simma 25 och 50 meters sträckor under tävlingsliknande former. Alla deltagare får ett diplom och kan själva jämföra sin tid mot tidigare TSS-cuper. Simmar du alla tre simsätten, ryggsim, bröstsim och frisisim har du också möjlighet att köpa vår fina plakett. Du anmäler dig till din tränare eller på e-post [tekniksim.tss@gmail.com](mailto:tekniksim.tss@gmail.com) senast lördag den 31 mars(gärna tidigare).

Tävlingen börjar med uppvärmning, insim, kl 16:00 och "tävlingen" startar kl 16:30.

## TSS-CUPENS plaketter

Simmare som simmar **alla tre simsätten**, bröstsim, ryggsim och crawl, 25 eller 50 meter, med start och riktig målgång har möjlighet att köpa en fin plakett för 25 kr/st.

Plaketterna finns i brons, silver och guld för 25 meter och 50 meter.

Tanken med plaketterna är att man skall ha ett mål med träningen och att man tävlar mot sin egen tid och inte mot andra.

Krav för de olika valörerna kan ni se nedan.

### 25 meter

Brons	Simmat 25 bröstsim med start och riktig målgång	Simmat 25 ryggsim med riktig start och målgång	Simmat 25 crawl med start och riktig målgång
Silver	Som ovan på max 36 sekunder	Som ovan på max 34 sekunder	Som ovan på max 32 sekunder
Guld	Som ovan på max 31 sekunder	Som ovan på max 29 sekunder	Som ovan på max 27 sekunder

### 50 meter

Brons	Simmat 50 bröstsim med start från pall, riktig vändning och målgång.	Simmat 50 ryggsim med riktig start, vändning och målgång.	Simmat 50 crawl med start från pall, riktig vändning och målgång.
Silver	Som ovan på max 1.12	Som ovan på max 1.08	Som ovan på max 1.04
Guld	Som ovan på max 1.02	Som ovan på max 58 sekunder	Som ovan på max 54 sekunder

Anmälan lämnas till din tränare **senast** den 31 mars.

Namn.....

Grupp.....Födelseår.....

Bröstsims 25 m..... bröstsims 50 m.....

Frisims 25 m..... Frisims 50 m .....

Ryggsims 25 m ..... Ryggsims 50 m .....

Fjärilsims 25 m.....

Välkomna!!!

**PS. Glöm inte att du även kan anmäla dig till Älgadoppet(medley och crawl 2) i Vargön som går den 21 april och Bamseskuttet(medley, crawl2 och Crawl1) den 13 maj. Du som går i Medleygruppen kan också anmäla dig till Vårsimiaden som går i trollhättan den 5-6 maj. Mer info på [www.trollhattesim.se](http://www.trollhattesim.se) klicka på tävlingar. DS**

**Välkomna!**