

TSS-CUPENS plaketter

Simmare som simmar **alla tre samsätten**, bröstsim, ryggsim och crawl, 25 eller 50 meter, med start från pall och riktig målgång har möjlighet att köpa en fin plaket för 30 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 andras tider.

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