



Välkommen till

# TSS-cupen!

**Trollhättans Simsällskap inbjuder till vårens TSS-cup i Älvhögsborgs simbassäng lördagen den 19 mars. Insim 15.30 och tävlingsstart 16.00.**

Det här är tävlingen för klubbens alla simmare från träningsgrupperna, ungdomsgruppen, vuxencrawl, turbiner, tävlingssimmare, tränare och föräldrar.

TSS-cupen är en träningstävling där du simmar distanser efter de tider du tidigare uppnått. Har du simmat 25 m frisim under 25 sekunder så anmäler du dig till 50 m frisim. Har du simmat 50 m frisim under 45 sekunder så blir anmälan till 100 m frisim. Sen gör man på motsvarande sätt i de övriga simsätten. Har du inte tävlat tidigare så är det 25 metersträckorna som gäller. Är du osäker så fråga tränaren.

Efter tävlingen kommer vi att servera fika samtidigt som vi delar ut diplom till deltagarna i TSS-cupen. Simmare och funktionärer/tränare bjuds på fiket medan publik/anhöriga betalar 20 kr.

## Grenordning:

- |                          |                      |
|--------------------------|----------------------|
| 1. 50 m fjärilsim Mixed. | Div 1: Ej under 0.45 |
| 2. 50 m fjärilsim Mixed. | Div 2: Ej under 0.50 |
| 3. 25 m fjärilsim Mixed  | Div 3: Ej under 0.25 |
| 4. 100 m ryggsim Mixed.  | Div 1: Ej under 1.30 |
| 5. 50 m ryggsim Mixed.   | Div 2: Ej under 0.50 |
| 6. 25 m ryggsim Mixed.   | Div 3: Ej under 0.25 |
| 7. 100 m bröstsim Mixed. | Div 1: Ej under 1.35 |
| 8. 50 m bröstsim Mixed.  | Div 2: Ej under 0.50 |
| 9. 25 m bröstsim Mixed.  | Div 3: Ej under 0.25 |
| 10. 100 m frisim Mixed.  | Div 1: Ej under 1.20 |
| 11. 50 m frisim Mixed.   | Div 2: Ej under 0.45 |
| 12. 25 m frisim Mixed.   | Div 3: Ej under 0.25 |

13. Familjelagkapp 2 x 25 m (två generationer)

De som simmar **minst tre simsätt**, kommer att ha möjlighet att köpa en plakett för 30 kronor. **Man simmar samma sträcka i alla tre simsätten.** Har man tagit guldplakett i 25 meters sträckorna simmar man 50 meters sträckor.

**Anmälan sker på vår hemsida, [www.trollhattesim.se](http://www.trollhattesim.se)**

Klicka på tävlingar och tävlingsanmälan, uppge namn på lagkapslagsamt hur många som vill fika under övrig information. Lagkapslagen i familjelagkappen ska bestå av två generationer, ex mamma och simmare, farfar och simmare.

**Anmälan senast fredag den 18 mars!!**