



## Inbjudan till Tensta cup 14 september 2023 i Tensta simhall

Samling & insim i Tensta simhall kl 17.00, tävlingsstart kl 18.00. Vi beräknas vara klara ca kl. 20.00.

- Vissa grenar simmas endast av 12 år och yngre, vissa grenar endast av 12 eller 13 år och äldre.
- Några grenar är bundna dvs. det går inte att välja simsätt.
- Simmare 13 år oä kan simma 3 grenar, en i varje omgång. Simmare 12 år oy kan simma 2 grenar en i vardera omgång 1 och 2.

Målet med Tensta cup är att ge så många som möjligt ett tillfälle att tävla, träffas över gruppgränserna och mäta sin utveckling.

### Grenordning

#### Omgång 1

1. 200m fjärilsim damer 12 år oä
2. 200m fjärilsim herrar 12 år oä
3. 200m bröstsim damer 12 år oä
4. 200m bröstsim herrar 12 år oä
- 5-8 50m valfritt simsätt mixed 12 år oy

#### Omgång 2

- 9-12 50m valfritt simsätt damer  
13-16 50m valfritt simsätt herrar  
17-21 100m valfritt simsätt damer  
22-26 100m valfritt simsätt herrar

#### Omgång 3

- 27-28 400m frisim/medley damer  
29-30 400m frisim/medley herrar

Anmälan görs av respektive tränare i Tempus senast torsdag 14 september kl. 10.00. Se till att ni också har gjort eventuella strykningar/avanmälningar i Tempus då. Det finns ingen möjlighet att stryka efteråt så sena strykningar blir tomma banor och det vill vi ju alla undvika.