



## Inbjudan till Tensta cup söndag 2 juni 2024 i Nälstabadet

Samling & insim i Nälstabadet kl 15.00, tävlingsstart kl 16.00. Vi beräknas vara klara ca kl. 18.30.

- Vissa grenar simmas endast av 12 år och yngre, vissa grenar endast av 12 år och äldre.
- Några grenar är bundna dvs. det går inte att välja simsätt.
- Varje simmare kan simma max 3 grenar, en i varje omgång.

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 frisim damer 12 år oä
2. 200m frisim herrar 12 år oä
- 3-6 50m valfritt simsätt mixed 12 år oy

#### Omgång 2

- 7-10 50m valfritt simsätt damer 12 år oä
- 11-14 50m valfritt simsätt herrar 12 år oä
- 15-18 50m valfritt simsätt mixed 12 år oy
- 19-22 100m valfritt simsätt damer 12 år oä
- 23-26 100m valfritt simsätt herrar 12 år oä

#### Omgång 3

- 27-30 100m valfritt simsätt damer 12 år oä
- 31-34 100m valfritt simsätt herrar 12 år oä
- 35-38 100m valfritt simsätt mixed 12 år oy

Anmälan görs av respektive tränare i Tempus senast lördag 1 juni 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.