



Välkommen till MNSF Medleycup 2025!

Deltävling 1, Örnköldsvik

Deltävlingar:	Datum	Arrangör
	• 9 februari	Örnköldsviks allmänna SS
	• 18 maj	Sundsvalls SS
	• 4 oktober	SK Ägir
	• 29 november	Njurunda SS

Genomförande

Mellannorrlands medleycup genomförs i fyra tävlingar under året, fördelat februari, maj, oktober och november. Tävlingarna ska genomföras på en dag och läggas så att ingen övernattningsbehov. Endast ett insim genomförs, en lite längre paus läggs in mitt i för att tex äta. Svenska Simförbundets regelverk för fortsättningstävling gäller alla grenar.

Vid vissa deltävlingar kan det erbjudas aktiviteter tex äventyrsbad för att öka gemenskapen mellan klubbarna.

Arrangörsförening: Örnköldsviks allmänna Simsällskap

Datum: 2025-02-09

Tävlingsplats: Paradisets arena, Örnköldsvik

Bassäng: 8x25 m, El – tidtagning

Tider: **Söndag 9 februari**
Insim: 09:30-10:15
Tävling: 10:30
Paus: 45 - 60 min
Tävling: ca 13:15

Aktivitet: Efter lagkappen får alla simmare som har deltagit på tävlingen gå in på Paradisets äventyrsdel i en timme utan extra kostnad.

Anmälan: Anmälan görs via Tempus **senast 28 januari 2025**

Begränsningar: Inga begränsningar

Startavgift: Deltagaravgift 100 kr per simmare oavsett antal starter. Avgiften faktureras efter tävlingen av arrangerande klubb.



- Efteranmäla:** Efteranmälan sker i mån av plats.
- Strykningar:** Strykningar sker i första hand genom **Swimify Coach app**. Strykning ska ske senast kl. 09.00 på tävlingsdagen.
- Åldersklasser:** 12 år och yngre
Klass A, födda 2013–2014
Klass B, födda 2015 och yngre
- Regelverk:** Tävlingen genomförs i enlighet simförbundets regler för fortsättningstävling. Resultatlista i alfabetisk ordning.
- Funktionärer:** Deltagande föreningar bidrar med 1-2 funktionärer beroende på deltagarantal. Under 10 simmare = 1 funktionär, Över 10 simmare = 2 funktionärer. **Funktionärer behöver ej vara utbildade.** Skicka till maria.stenlund@ornskoldsvik.se namn och mail på vilka funktionärer ni tänker bidra med, senast 28/1. Funktionärssamling 9:45 i ÖASS kansli som hittas vid bana 6 på vändningssidan av gamla motionsbassängen.
- Priser:** Till alla deltagare:
Deltagarmedaljer
Diplom att ta med sig till olika deltävlingar
De simmare som deltager vid alla fyra deltävlingarna får ett pris som delas ut vid sista tävlingen i december.
- Avsim:** Avsimmet sker i gamla motionsbassängen på bana 1 och 2.
- Ledarmöte:** Kl: 9:30 i ÖASS kansli som hittas vid bana 6 på vändningssidan av gamla motionsbassängen.
- Ledarfika:** Vi bjuder tränare/ledare på fika under tävlingspassen i ÖASS kansli.
- Startlista:** Finns på [http://www. Swimify.com](http://www.Swimify.com)
- Försäljning:** Det kommer att finnas varma mackor, mackor och fika till försäljning.
- Kostnader:** Alla kostnader faktureras efter tävlingen.
- Tävlingsledare:** Christina Norén Vosveld.
- Upplysningar:** Vid frågor angående tävlingen maila andreasedlund@hotmail.se



Grenordning

Pass 1	Deltävling 1 Februari	Deltävling 2 Maj	Deltävling 3 Oktober	Deltävling 4 December
1	50 frisim	50 fjäril	50 frisim	50 fjäril
2	100 frisim	100 fjäril	100 frisim	100 fjäril
3	50 bröstsim	50 ryggsim	50 bröstsim	50 ryggsim
4	100 bröstsim	100 ryggsim	100 bröstsim	100 ryggsim
5	200 ryggsim	200 frisim	200 fjäril med fenor	200 bröstsim
Pass 2				
6	50 fjäril	50 frisim	50 fjäril	50 frisim
7	100 fjäril	100 frisim	100 fjäril	100 frisim
8	50 ryggsim	50 bröstsim	50 ryggsim	50 bröstsim
9	100 ryggsim	100 bröstsim	100 ryggsim	100 bröstsim
10	100 medley	200 medley	100 medley	400 frisim
11	4x50 valfria ben med platta	Lagkapp	Lagkapp	Lagkapp

Lagkappen i deltävling 1 kommer vara 4x50 valfria ben med platta. Simmarna startar från pall och håller i plattan med händerna och hoppar i vattnet och landar med fötterna först. Man får blanda simmare från båda klasserna (klass A och klass B) i samma lag. Lagkappslagen ska vara fastställda senast kl.09.00 på tävlingsdagen.

Rekommendationen är att varje simmare tävlar 2-4 individuella lopp per tävling. Simmaren väljer 50 eller 100 av simsättet.

Målet är att simmaren ska simma alla distanser under de år den deltar i cupen. Ett diplom tas fram som simmaren får vid sin första tävling och sedan behåller tills den slutar vara med i cupen. Att genomföra en 50 m distans ger brons i simsättet, 100 m ger silver och 200 m ger guld på diplommet. De simmare som när de är 12 år har simmat alla distanser erhåller en plakett (eller dylikt) vid decembertävlingen.

Välkomna med er anmälan!