



Välkommen till MNSF Medleycup 2026!

Deltävling 2, Sundsvall

Deltävlingar:	Datum	Arrangör
	• 8 februari	Örnköldsviks allmänna SS
	• 17 maj	Sundsvalls SS
	• 10 oktober	SK Ägir
	• 28 november	Njurunda SS
Arrangörsförening:	Sundsvalls Simsällskap	
Datum:	Söndag 17 maj 2026	
Tävlingsplats:	Himlabadet, 25 m bassäng inomhus	
Bassäng:	25 m, El – tidtagning	
Tider:	Insim:	09:30-10:15
	Tävling:	10:30-ca 12:00
	Paus:	60 min
	Tävling:	ca 13:00-15:00
Anmälan:	Anmälan görs via Tempus anmälan senast 8 maj kl. 23.59	
Begränsningar:	Inga begränsningar	
Startavgift:	Deltagaravgift 100 kr per simmare oavsett antal starter. Avgiften faktureras efter tävlingen av arrangerande klubb.	
Efteranmälan:	Efteranmälan sker i mån av plats senast 09.30 på tävlingsdagen.	
Strykningar:	Avanmälan sker i swimify coachappen . Strykning ska ske senast 09.30 på tävlingsdagen.	
Åldersklasser:	12 år och yngre, födda 2014 och senare.	
Regelverk:	Tävlingen genomförs i enlighet med 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.** Maila funktionar@sundsvalls-ss.se namn och mail senast 8 maj.
- Priser:** Till alla deltagare:
Deltagarmedaljer varje deltävling
Diplom att ta med sig till olika deltävlingar
De simmare som deltar vid alla fyra deltävlingarna får ett pris som delas ut vid sista tävlingen i december.
När man simmat alla grenar delas pris ut på sista deltävlingen det år man fyller 12 år.
- Avsim:** Avsim sker i multibassängen.
- Ledarmöte:** Kl: 09:30 på angiven plats i foajén.
- Ledarfika:** Vi bjuder tränare/ledare på fika under tävlingspassen.
- Startlista:** Finns på <http://www.swimify.com>
- Mat:** Det kommer finnas frukt, dricka, kaffe och mackor till försäljning.
- Simmarhörna:** I simhallen kommer det finnas en simmarhörna. Där kommer det finnas spel och andra aktiviteter för att simmarna ska lära känna varandra över klubbgränserna.
- Läger:** I samband med deltävling 2 inbjuder MNSF till läger för simmare födda 2014-2015. Se separat inbjudan.
- Upplysningar:** Sundsvalls Simsällskap telefon 060-61 73 11, tis-tors kl. 13.00-14.30
E-post: info@sundsvalls-ss.se

Välkomna med er anmälan!



Grenordning

Pass 1	Tävling 1 Februari	Tävling 2 17 maj	Tävling 3 Oktober	Tävling 4 December
1	200 ryggsim	200 frisim	200 fj m fenor	200 bröstsim
2	50 frisim	50 fjäril	50 frisim	50 fjäril
3	100 frisim	100 fjäril	100 frisim	100 fjäril
4	50 bröstsim	50 ryggsim	50 bröstsim	50 ryggsim
5	100 bröstsim	100 ryggsim	100 bröstsim	100 ryggsim
Pass 2				
6	100 medley	200 medley	100 medley	400 frisim
7	50 fjäril	50 frisim	50 fjäril	50 frisim
8	100 fjäril	100 frisim	100 fjäril	100 frisim
9	50 ryggsim	50 bröstsim	50 ryggsim	50 bröstsim
10	100 ryggsim	100 bröstsim	100 ryggsim	100 bröstsim
11	Lagkapp	Lagkapp	Lagkapp	Extralopp
12				Lagkapp

Lagkapp deltävling 2:

4 x 50 m frisim mix med fenor. Ta med egna fenor eller låna på plats. Fenorna ska vara korta. Start sker från pall. Lagkappslagen ska vara fastställda senast kl. 09.30 på tävlingsdagen. Lagen får mixas valfritt mellan killar och tjejer. Även lag med deltagare från flera föreningar är tillåtna.

Genomförande

Mellannorrlands medleycup genomförs i fyra tävlingar under året, fördelat februari, maj, oktober och december. 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 aktivitet tex äventyrsbad/läger för att öka gemenskapen mellan simmare och ledare i distriktets föreningar.

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

Arrangören bestämmer lagkapp, gärna någon annorlunda variant som ska framgå av inbjudan. Deltagarna i lagen kan blandas mellan föreningarna.

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.