



Välkommen till MNSF Medley cup 2025!

Deltävling 4, Njurunda

Deltävlingar:

Datum Arrangör

- 9/2 Örnköldsvik Allmänna SS
- 18/5 Sundsvalls SS
- 4/10 SK Ägir
- 29/11 Njurunda SS

Genomförande

Mellannorrlands medley cup genomförs i fyra tävlingar under året, fördelat februari, maj, oktober och december. Tävlingsarna genomförs på en dag och läggs så att ingen övernattningsbehov. Endast ett insim genomförs, en lite längre paus läggs in mitt i för att äta. Svenska Simförbundets regelverk för fortsättningstävling gäller alla grenar.

Arrangörsförening: Njurunda simsällskap

Datum: Lördag 29 november

Tävlingsplats: Njurundahallen (25m bassäng),

Bassäng: 25m, El tidtagning

Tider: Lördag 29 november

Insim: 10:00

Tävling: 10:45

Paus: 45min efter sista gren

Tävling: 14:00 (45min efter sista gren)

POOLDISCO efter tävlingslut 1 timme

Anmälan: Anmälan görs via tempusanmälan **Senast 26/9**

Begränsningar:	Inga begränsningar
Deltagaravgift:	100 kr per simmare oavsett antal starter. Avgiften faktureras efter tävlingen av arrangerande klubb. Avgiften återbetalas ej vid strykning.
Efteranmälan:	Efteranmälan sker i mån av plats senast 10:00 på tävlingsdagen.
Strykningar:	Avanmälan sker genom Swimify coach app. Strykning ska ske senast 45min innan respektive tävlingspass.
Åldersklasser:	12 år och yngre (födda 2013 och senare) & nybörjare 13 år (födda 2012)
Regelverk:	Tävlingen genomförs i enlighet med simförbundets regler för fortsättningstävling. Resultatlista i alfabetisk ordning.
Funktionärer:	Deltagande föreningar bör bidra med 1-2 funktionärer beroende på deltagarantal. Under 10 simmare = 1 funktionär, Över 10 simmare = 2 funktionärer.
Priser:	Till alla deltagare: Deltagare medaljer 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.
Avsim:	Avsim sker i undervisningsbassängen.
Ledarmöte:	Kl 10:15
Ledarfika:	Vi bjuder tränare/ledare på fika under tävlingspassen.
Startlista:	Presenteras på www.swimify.com
Mat:	Det kommer finnas enklare fika till försäljning.
Kostnader:	Alla kostnader faktureras i efterhand.
Uppllysningar:	Vid frågor angående tävlingen maila info@njurundasim.nu

Grenordning

Tävling 4, 29/11
50 Fjäril
100 Fjäril
50 Ryggsim
100 Ryggsim
200 Bröstsims
50 Frisim
100 Frisim
50 Bröstsims
100 Bröstsims
400 Frisim
Lagkapp

Lagkapp deltävling 4:

Anmälan sker på plats till sekretariatet, lagen delas in slumpvis.

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 har tagits 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. Simmaren fyller själv i det datum som distansen har simmats. De simmare som när de är 12 år har simmat alla distanser erhåller en plakett (eller dylikt) vid decembertävlingen.