



Välkommen till MNSF Medley cup 2026!

Deltävling 3

Deltävlingar:	Datum	Arrangör
	• 8 februari	Örnköldsviks allmänna SS
	• 17 maj	Sundsvalls SS
	• 10 oktober	SK Ägir
	• 28 november	Njurunda SS

Genomförande

Mellannorrlands medley cup genomförs i fyra tävlingar under året, fördelat februari, maj, oktober och december. Tävlingarna ska genomföras på en dag och läggas så att ingen övernattning behövs. 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 majtävlingen erbjuds aktivitet tex äventyrsbad/ läger för att öka gemenskapen mellan simmare och ledare i distriktets föreningar.

Arrangörsförening: Sk Ägir

Datum:	2026-10-10
Tävlingsplats:	Brunflobadet, Åkrevägen 2. 834 32 Brunflo
Bassäng:	25 m, El – tidtagning
Tider:	lördag 10/10 Insim: 09:30-10:15 Tävling: 10:30-12:30 Paus: 45 - 60 min Tävling: ca 13:30-15:30
Anmälan:	Anmälan görs via Tempus senast 2/10
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



- Strykningar:** Anmälan sker i första hand genom **app.livetime.se**
Inloggningsuppgifter kommer att skickas till respektive förening via angivna e-post som angavs vid anmälan i tempus. Strykning ska ske senast 90 min före respektive tävlingspass startar.
- Åldersklasser:** 12 år 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.**
- 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:** Avsimmet sker i undervisningsbassängen.
- Ledarmöte:** Kl: 9:30 i gymmet i anslutning till simhallen
- Ledarfika:** Vi bjuder tränare/ledare på fika under tävlingspassen.
- Startlista:** Finns på <http://www.Swimify.com>
- Mat:** **Medtag egen lunch**
- Kostnader:** Alla kostnader faktureras efter tävlingen
- Upplysningar:** **Mailas till tavling@skagir.se**

Välkomna med er anmälan!



Grenordning

Pass 1	Tävling Februari	Tävling Maj	Tävling Oktober	Tävling November	
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	

Rekommendationen är att varje simmare tävlar 2-4 individuella lopp per tävling.

Simmaren väljer 50 eller 100 av simsättet.

Lagkapp deltävling 3: 4x50 fr med fenor. Fenor finns att låna av Sk Ägir om man inte har ett eget par.

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.