



Välkommen till MNSF Medleycup 2026!

Deltävling 1, Örnköldsvik

Deltävlingar:	Datum	Arrangör
	• 8 februari	Örnköldsviks allmänna SS
	• 17 maj	Sundsvalls SS
	• 10 oktober	SK Ägir
	• 28 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 aktivitet tex äventyrsbad/ läger för att öka gemenskapen mellan simmare och ledare i distriktets föreningar.

Arrangörsförening: Örnköldsviks allmänna SS

Datum: 2025-02-08

Tävlingsplats: Paradisets Arena Örnköldsvik

Bassäng: 8x25 m, El – tidtagning

Tider: **Söndagen 8 februari**
Insim: 10:00-10:45
Tävling: 11:00
Paus: 45 - 60 min
Tävling: ca 13:15

Aktivitet: Efter lagkapppen 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 29 januari 2026**

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, senast kl 09:30 på tävlingsdagen.



- Strykningar:** Strykningar sker i första hand genom **Swimify Coach app**. Strykning ska ske senast kl 09:30 på tävlingsdagen.
- Åldersklasser:** 12 år och yngre, födda 2014 och senare.
- 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, 10 simmare eller fler = 2 funktionärer. **Funktionärer behöver ej vara utbildade.** Skicka till maria.stenlund@ornskoldsvik.se namn och mail på vilka funktionärer ni tänker bidra med, senast 29/1. Funktionärssamling 10:15 i ÖASS kansli som hittas vid bana 6 på vändningssidan av gamla motionsbassängen.
- Priser:** Till alla deltagare:
Deltagare medaljer, som delas ut efter lagkappen.
Diplom att ta med sig till olika deltävlingar
De simmare som deltagar 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: 10:00 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
- Parkering:** Avgiftsbelagd parkering finns i parkeringshus och utomhus nedanför badhuset.

**Ankomst:**

En ansvarig för er förening hämtar ut band till samtliga av era simmare. Dessa kommer att finnas i entrén på Paradiset hos ÖASS representat. Ni kan hämta ut banden från 9.30. Efter tävlingen lägger ni banden i en postlåda direkt efter grindarna när ni har blippat ut er.

OBS: Publiken går in i den separata ingången direkt till den nya simhallen från den nedre parkeringen.

Grenordning

Pass 1	Tävling 1 Februari	Tävling 2 Maj	Tävling 3 Oktober	Tävling 4 November
1	200 ryggsim	200 frisim	200 fjäril med 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.

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 novembertävlingen.

Lagkapp deltävling 1:

4x50 m frisim med en kullerbytta mellan 5-20 m och en kullerbytta mellan 30-45 m. Dvs, en extra kullerbytta per längd, på valfritt ställe enligt ovan. Lagkappslagen ska vara fastställda senast kl.09.30 på tävlingsdagen.

Välkomna med er anmälan!

