Välkommen till MNSF Medley cup 2026!

Deltävling 4, Njurunda

Deltävlingar:	**Datum**	**Arrangör**
	• 8 februari	Örnsköldsviks allmänna SS
	• 17 maj	Sundsvalls SS
	• 10 oktober	SK Ägir
	• **5 december**	**Njurunda SS**

Genomförande

Mellannorrlands medley cup genomförs i fyra tävlingar under året, fördelat februari, maj, oktober och december. Tävlingarna genomförs på en dag och läggs så att ingen övernattning behövs. 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 5 december**
Tävlingsplats:	Njurundahallen (25m bassäng),
Bassäng:	25m, El tidtagning
Tider:	**Lördag 5 december** 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 26/11**
Begränsningar:	Inga begränsningar

Startavgift:	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 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.
Priser:	Till alla deltagare: Deltagare medaljer 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. När man simmat alla grenar så delas pris ut på sista deltävlingen då man fyller 12 år
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.
Upplysningar:	Vid frågor angående tävlingen maila info@njurundasim.nu

Grenordning

Pass 1	**Tävling 4, 5/12**
1	200 bröstsim
2	50 Fjäril
3	100 Fjäril
4	50 Ryggsim
5	100 Ryggsim
Pass 2	**Paus 45 minuter**
6	400 frisim
7	50 Frisim
8	100 Frisim
9	50 Bröstsim
10	100 Bröstsim
11	Extralopp
12	Lagkapp

Lagkapp deltävling 4:

4x25 snurrsim (ett armtag i magläge ett armtag i ryggläge)

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 deltager 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 diplomet. 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.