



Välkommen till MNSF Medley cup 2025!

Deltävling 2, Brunflo

Deltävlingar:	Datum	Arrangör
	• 9/2	Örnsköldsvik Allmänna SS
	• 18/5	Sundsvalls SS
	• 4/10	SK Ägir
	• 29/1	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 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: SK Ägir

Datum: Lördag 4 oktober

Tävlingsplats: Brunflobadet (25m bassäng),

Åkrevägen 2, 834 32 Brunflo

Bassäng: 25m, El tidtagning

Tider: Lördag 4 oktober

Insim: 10:00

Tävling: 10:45

Paus: 45min efter sista gren

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

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.
Ålderklasser:	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: beroende	Deltagande föreningar bör bidra med 1-2 funktionärer på deltagarantal. Under 10 simmare = 1 funktionär, Över 10 simmare = 2 funktionärer. Funktionärer behöver ej vara utbildade. Maila: anna.styresle@skagir.se namn och mail på vilka funktionärer ni avser bidra med senast 26/9 Funktionärssamling kl. 10:00
Priser:	Till alla deltagare: Deltagare medaljer 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:	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 niklas@skagir.se

Grenordning

Pass 1	Tävling 1, 9/2	Tävling 2, 18/5	Tävling 3, 4/10	Tävling 4, 29/11
1	50 Frisim	50 Fjäril	50 Frisim	50 Fjäril
2	100 Frisim	100 Fjäril	100 Frisim	100 Fjäril
3	50 Bröstsims	50 Ryggsim	50 Bröstsims	50 Ryggsim
4	100 Bröstsims	100 Ryggsim	100 Bröstsims	100 Ryggsim
5	200 Ryggsim	200 Frisim	200 Fjäril m fenor	200 Bröstsims
pass 2				
6	50 Fjäril	50 Frisim	50 Fjäril	50 Frisim
7	100 Fjäril	100 Frisim	100 Fjäril	100 Frisim
8	50 Ryggsim	50 Bröstsims	50 Ryggsim	50 Bröstsims
9	100 Ryggsim	100 Bröstsims	100 Ryggsim	100 Bröstsims
10	100 Medley	200 Medley	100 Medley	400 Frisim
11	Lagkapp	Lagkapp	Lagkapp	Lagkapp

Lagkapp deltävling 3:

Lagkapp: 5x50m hindersim. Anmälan sker på plats till sekretariatet, lagen delas in slumpvis.

Simmare som deltar i grenen 200 fjäril med fenor rekommenderas att ta med egna fenor, vid behov finns det att låna av Sk Ägir.

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.