



INBJUDAN TILL MEDLEYCUPEN (MC)

Lördagen den 16 september 2023

Samling: Klockan 09:00 på läktaren vid 50-metersbassängen

Insim: Från ca klockan 10.15 i 50-metersbassängen

Start: I 50-metersbassängen ca klockan 10.30 (kan ändras lite beroende på längden på KM som går tidigare samma morgon).

Grenordning:	Guld	Silver	Brons
1. 50 frisim FI/Po	47.0	50.0	55.0
2. 25 bröstsim FI/Po	27.0	29.0	32.0
3. 25 ryggsim FI/Po	25.0	27.0	29.0
4. 25 fjärilsim FI/Po	27.0	30.0	35.0

Kallelse till tävlingen skickas ut via SportAdmin-appen. Meddela där om du önskar delta vid tävlingen eller inte genom att svara "kommer" eller "kommer inte".

Om du önskar delta vill vi även att du skriver vilka grenar du vill simma i kommentarsfältet.

Din anmälan behöver vara oss tillhanda **senast onsdag 13 september**

Har du några frågor? Maila till Medley-och Simgruppsansvarig på emelie@lass.se

Eventuella avanmälningar till emelie@lass.se **senast fredag 15 september**

Bra att veta inför tävlingen

- Samling inför Medleycupen sker klockan 09:00 på läktaren vid 50-metersbassängen. Under den timma som återstår innan insimmet startar kommer deltagarna tillsammans med sina simkompisar, föräldrar och ledare att titta på när KM simmas. En fantastisk chans för alla yngre simmare, som kanske tävlar för första gången, att se de äldre och mer erfarna simmarna tävla!
- Publik är tillåten på tävlingen. Hänvisade platser på läktaren gäller. En del av läktaren kommer vara uppmärkt för deltagare och en annan för publik. Deltagare får gärna gå bort till publikläktaren då och då, men nära och kära är endast vid publikläktaren. Vi vill i så stor utsträckning som möjligt att simmar sitter med sin ledare och sina simkompisar. Dels för att få en bättre gruppsammanhållning, dels för att ledarna lättare ska kunna hjälpa simmarna innan och efter deras lopp.
- Ingen prisutdelning kommer att ske under tävlingen. Deltagarmedaljer och eventuella plaketter kommer att delas ut av respektive ledare under träning vid ett senare tillfälle.

Information Medleycupen

I medleycupen tävlar du mot dina egna simtider samt uppsatta stipulationstider. Grenordningen består alltid av 50 frisim, 25 bröstsim och 25 ryggsim samt 25 fjärilsim eller 75 medley. Stipulationstiderna för respektive gren hittar du i grenordningen ovan.

Alla deltagande simmare erhåller en deltagarmedalj efter avslutad tävling. Medaljerna delas ut på ett träningstillfälle veckan efter tävlingen. När en simmare erhållit **tre deltagarmedaljer** kan dessa bytas in mot en pokal i samband med att man gör sin fjärde medleycup. **Varje enskild simmare kan endast få pokalen en gång.** Syftet med att deltagarmedaljerna ska returneras baseras på vår erfarenhet av att en medalj är rolig en kort tid medan en pokal står framme mycket längre och inger en helt annan känsla av stolthet. Vi tror dessutom på idén att låta medaljen gå vidare till en yngre simmare när de lite mer erfarna till slut lämnar ifrån sig sina medaljer och tar emot pokalen istället.

När simmarna uppnått brons-, silver- och/eller guldtid i **minst fyra olika distanser** så erhåller simmarna en plakett i den valör som uppnåtts. Man kan endast få **en** plakett av varje valör. De tidigare brons-, silver- och guldmedaljerna har nu utgått.

När en simmare mottagit deltagarpokalen och/eller fått plaketter i de tre valörerna kan du vara med i Medleycupen för att förbättra dina tider eller tävla vidare vid KM.

Varmt välkomna!