



UMEÅ SIMSÄLLSKAP
Simidrott för alla – hela livet



Norrlands simförbund och Umeå simsällskap hälsar alla föreningar varmt välkomna och inbjuder härmed till:

Norrländska mästerskapen i simning 2026.

Norrländska mästerskapen är en öppen tävling med seniorklass som har en åldersgräns på 13 år. Kvaltider tillämpas, arrangörerna kan vid behov heatbegränsa. Tävlingar genomförs i långbana (50 m) i försök och final.

Tävlingsplats:

Navet (västra kyrkogatan 6, 903 29 Umeå), 50 meter x 8 banor.

Tävlingsdagar:

Fredag 22 maj

Lördag 23 maj

Söndag 24 maj

Tävlingstider: (*Insim*)

Fredag pass 1: 16.30 (15.30-16.15)

Lördag pass 2: 10.00 (08.30-09.45)

Lördag pass 3: 16.30 (15.00-16.10)

Söndag pass 4: 10.00 (08.30-09.45)

Söndag pass 5: 15.30 (14.00-15.15)

Invigning:

Lördag 23 maj, klockan 16.15



UMEÅ SIMSÄLLSKAP

Simidrott för alla – hela livet

Anmälan:

Anmälan ska göras senast klockan 23.59 fredag 8 maj via Tempus anmälan. Det är tillåtet att man skriver in tider i Tempus på de grenar där man inte har någon anmälningstid. Man får alltså delta även om man inte har någon giltig anmälningstid sedan tidigare. Observera att man ska lägga in lagkappsuppställning direkt Tempus. Behöver man ändra uppställning under tävlingen görs detta i Swimify Coach-appen. Inloggning mailas ut till klubbledare före tävlingsstart. Arrangören förbehåller sig rätten att heatbegränsa vid behov för att hålla tidsramarna.

Kvaltider:

En simmare måste uppnå minst 300 Aquapoäng på valfri individuell distans för att få starta på norrländska mästerskapen. Detta medför att man får anmäla sig och simma fler distanser i mån av plats på dessa, dock erfordras i detta fallet en registrerad tid på distansen för att få starta. *Kvaltider finns längre ner i inbjudan.*

Parasimning NM egen klass.

Parasimmare har egen tävlingsklass dam och herr, dessa går i direktfinaler på förmiddagspassen med undantag av 50 meters distanserna som avgörs i försök och final. För att delta så behöver simmaren vara S-klassad och ha en registrerad tid på den distans som hen avser att simma. Placering på Para NM i varje enskild distans sker genom räkning av WPS poäng. Kvalificerar sig en para simmare till NM final på eftermiddagen så äger denne rätt att starta i finalen, men då tävlar hen i samma regelverk som övriga i finalen.

Anmälningsavgift:

95 kr/individuell start, 135 kr/lagstart. Faktureras i efterhand av USS.

Efteranmälan:

Ska göras senast klockan 12.00 torsdag 21 maj till en kostnad av 300 kr per start. Faktureras i efterhand av USS.



UMEÅ SIMSÄLLSKAP
Simidrott för alla – hela livet

Avanmälan:

Avanmälan görs till: tavling@umesim.nu fram till fredag 22 maj klockan 12.00.

Därefter gäller: sista tid för avanmälan/strykning till försökspassen är 75 minuter före passets start och 30 minuter efter försökspasset för finalheaten.

Vänligen respektera tiden för avanmälan!

Vid för sent inlämnad avanmälan uttages en avgift på 160 kr enligt § 225 i SSF:s stadgar och tävlingsbestämmelser.

Swimify Coach-appen kommer användas för avanmälan. Information kring detta mailas ut/ges ut i klubbback innan tävlingsstart.

NM-byrå:

NM-byrån återfinns vid motionsytan där man säljer simartiklar. Strykningar och lagkappsuppställningar ska gå via Swimify Coach-appen.

Ankomst:

På fredag eftermiddag klockan 15.00 kan klubbledare checka ut band vid stora entrén till Navet.

På lördag morgon klockan 08.00 kan klubbledare checka ut band vid stora entrén till Navet.

Där får man även övrig information.

Man behöver inte anmäla antal band i förväg.

När man lämnar tävlingen ska varje klubbledare banden till receptionen på Navet.

Förlorat band debiteras med 100 kr/st.

Parkering:

Parkering finns ovanpå Navet eller byggnaden intill. (Parkeringshuset Nanna)

Avsimning:

Avsimning sker i hoppbassängen intill upplevelsebadet.

Inmarsch:

Inmarsch till finalheatet.

Klädkorgar:

Bakom startpallarna



UMEÅ SIMSÄLLSKAP
Simidrott för alla – hela livet

Prisutdelning:

Sker i block. Medaljörer kommer att utses i dam- och herrklass.

Prestationspriser till de sex främsta damerna och herrarna baserat på totalen av deras tre högsta Aqua poäng under tävlingen.

Presentkort/värde på 2000-1200-800-600-400-200 kr för dam- och herrklass, placering 1-6,.

Lagpris:

Vandringspriset går till bästa norrländska klubb (SSF §310) på NM efter poängberäkningen 42, 33, 30, 27, 24, 21, 18, 15, 12, 9, 6 samt 3 poäng för de 12 bästa placeringarna i varje gren.

I lagkapperna ges den dubbla poängen enligt ovan.

Medicinskt kunnig:

Medicinskt kunnig kommer att finnas tillgänglig under tävlingen, söks via NM-byrån.

Tävlingsansvarig:

Jeanette Brändström, jeanette.brandstrom@umesim.nu

Omklädningsrum:

Omklädning sker i anvisade omklädningsrum. Varje deltagare får ett band för att låsa skåpen. Då det är ont om skåp så ber vi alla deltagare dela skåp så långt det är möjligt. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen, arrangörerna ansvarar inte för förlorade värdesaker. Tävlade och publik kommer att få en speciell ingång till tävlingsarenan. Information kring omklädningsrum och ingångar kommer att skickas ut till klubbarna innan tävling.

Cafeteria:

Fikaförsäljning, samt försäljning av simartiklar finns i simhallen. Observera att anläggningen är kontantfri, USS tar enbart emot swishbetalningar.

Heatlistor:

Delas ut på förfrågan. Det skrivs inte ut i förväg pga. miljö- och hållbarhetsaspekter.

Tidtagning:

Tidtagning sker med eltidtagning.



UMEÅ SIMSÄLLSKAP

Simidrott för alla – hela livet

Resultat:

Resultaten anslås i anslutning till tävlingsbassängen. Tävlingen kommer att genomföras av Swimify livetiming.

Resultatlista kommer att finnas på Swimify livetiming direkt efter avslutat tävling. Vid behov av resultatfil, maila tavling@umesim.nu

Ledarmöte:

En representant från varje förening samlas i konferensrummet vid 50 meters bassängen klockan 15.30 fredag och klockan 09.00 lördag.

Tävlingsledare:

Petter Lindqvist, petter.lindqvist80@gmail.com

Mat:

Matbiljetter till lunchbuffé på O'learys bokas i samband med anmälan till anton.kallio@umesim.nu Pris: 139 kr

Glöm inte att anmäla eventuell specialkost!



UMEÅ SIMSÄLLSKAP
Simidrott för alla – hela livet

Logierbjudande:

First Hotel Dragonen

På First Hotel Dragonen bokar ni med 20% rabatt direkt med hotellet när ni uppger bokningskod: **USS2026**

För bokning, mejla: dragonen@firsthotels.se eller ring 090-125800. Frukostbuffé och middag ingår alltid i boendepiset.

Även medföljande kan boka med bokningskoden.

Elite Hotell Mimer

Bokningslänk: [Norrländska mästerskapen - Elite Hotel Mimer](#)

Clarion Hotell Umeå

15% rabatt på boende under Norrländska Mästerskapen, 22-24 maj 2026

Ni kommer åt priserna genom att använda bokningskod: **UMESIM** på strawberry.se

Även medföljande kan boka med bokningskoden.

Hotell Comfort Winn

15% rabatt på boende under Norrländska Mästerskapen, 22-24 maj 2026

Ni kommer åt priserna genom att använda bokningskod: **UMESIM** på strawberry.se

Även medföljande kan boka med bokningskoden.

Home Hotel Uman

15% rabatt på boende under Norrländska Mästerskapen, 22-24 maj 2026

Ni kommer åt priserna genom att använda bokningskod: **UMESIM** på strawberry.se

Även medföljande kan boka med bokningskoden.



UMEÅ SIMSÄLLSKAP
Simidrott för alla – hela livet

Grenordning: Norrländska Mästerskapen

Dag 1 - Pass 1 Fredag

1.	4x100 Frisim Mixed, DF
2.	50 Ryggsim Damer, Försök
3.	50 Bröstsimm Herrar, Försök
4.	400 Medley Damer, DF
5.	400 Medley Herrar, DF
6.	50 Frisim Damer, Försök
7.	50 Fjärilsim Herrar, Försök
8.	50 Bröstsimm Damer, Försök
9.	50 Ryggsim Herrar, Försök
10.	50 Fjärilsim Damer, Försök
11.	50 Frisim Herrar, Försök
12.	4x200 Frisim Damer, DF
13.	4x200 Frisim Herrar, DF

Dag 2 - Pass 2 Lördag

14.	100 Frisim Herrar, Försök
15.	200 Frisim Damer, Försök
16.	100 Bröstsimm Damer, Försök
17.	200 Fjärilsim Herrar, Försök
18.	200 Fjärilsim Damer, Försök
19.	100 Ryggsim Herrar, Försök
38.	800 Frisim Damer, DF
20.	200 Medley Damer, Försök
21.	400 Frisim Herrar, DF sista heat kvällspass
22.	200 Ryggsim Damer, Försök
23.	200 Bröstsimm Herrar, Försök
24.	4x100 Medley Damer, DF samtliga heat kvällspass
25.	4x100 Frisim Herrar, DF samtliga heat kvällspass

Dag 2 - Pass 3 Lördag

14.	100 Frisim Herrar, B-final, A-final
15.	200 Frisim Damer, A-final
3.	50 Bröstsimm Herrar, Para, B-final, A-final
16.	100 Bröstsimm Damer, B-final, A-final
17.	200 Fjärilsim Herrar, A-final
18.	100 Fjärilsim Damer, B-final, A-final
19.	100 Ryggsim Herrar, B-final, A-final
2.	50 Ryggsim Damer, B-final, A-final
20.	200 Medley Damer, A-final
21.	400 Frisim Herrar, Finalheat
6.	50 Frisim Damer, Para, B-final, A-final
7.	50 Fjärilsim Herrar, Para, B-final, A-final
22.	200 Ryggsim Damer, A-final
23.	200 Bröstsimm Herrar, A-final
24.	4x100 Medley Damer, DF
25.	4x100 Frisim Herrar, DF



UMEÅ SIMSÄLLSKAP
Simidrott för alla – hela livet

Grenordning: Norrländska Mästerskapen

Dag 3 - Pass 4 Söndag		Dag 3 - Pass 5 Söndag	
26.	100 Frisim Damer, Försök	26.	100 Frisim Damer, B-final, A-final
27.	200 Frisim Herrar, Försök	27.	200 Frisim Herrar, A-final
28.	100 Bröstsimm Herrar, Försök	8.	50 Bröstsimm Damer, Para, B-final, A-final
29.	200 Fjärilsimm Damer, Försök	28.	100 Bröstsimm Herrar, B-final, A-final
30.	100 Fjärilsimm Herrar, Försök	29.	200 Fjärilsimm Damer, A-final
31.	100 Ryggsimm Damer, Försök	30.	100 Fjärilsimm Herrar, B-final, A-final
39.	1500 Frisim Herrar, DF	31.	100 Ryggsimm Damer, B-final, A-final
32.	200 Medley Herrar, Försök	9.	50 Ryggsimm Herrar, Para, B-final, A-final
33.	400 Frisim Damer, DF sista heat kvällspass	32.	200 Medley Herrar, A-final
34.	200 Ryggsimm Herrar, Försök	33.	400 Frisim Damer, Finalheat
35.	200 Bröstsimm Damer, Försök	34.	200 Ryggsimm Herrar, A-final
36.	4x100 Medley Herrar, DF samtliga heat kvällspass	11.	50 Frisim Herrar, Para, B-final, A-final
37.	4x100 Frisim Damer, DF samtliga heat kvällspass	10.	50 Fjärilsimm Damer, Para, B-final, A-final
		35.	200 Bröstsimm Damer, A-final
		36.	4x100 Medley Herrar, DF
		37.	4x100 Frisim Damer, DF



UMEÅ SIMSÄLLSKAP
Simidrott för alla – hela livet

Kvaltider 300 Aquapoäng för Norrländska Mästerskapen

20251215 - Damer

Simsätt	Distans	Klass	25m	50m
Frisim	50m	Damer	00:34.10	00:35.27
Frisim	100m	Damer	01:15.06	01:17.24
Frisim	200m	Damer	02:44.78	02:47.65
Frisim	400m	Damer	05:43.95	05:51.61
Frisim	800m	Damer	11:53.17	12:04.18
Frisim	1500m	Damer	22:36.73	22:55.01
Ryggsim	50m	Damer	00:37.69	00:40.12
Ryggsim	100m	Damer	01:20.70	01:25.34
Ryggsim	200m	Damer	02:56.63	03:03.95
Bröstsims	50m	Damer	00:42.38	00:43.56
Bröstsims	100m	Damer	01:33.15	01:35.80
Bröstsims	200m	Damer	03:17.93	03:25.47
Fjäril	50m	Damer	00:35.76	00:36.49
Fjäril	100m	Damer	01:18.74	01:22.43
Fjäril	200m	Damer	02:58.24	03:01.96
Medley	100m	Damer	01:22.32	
Medley	200m	Damer	03:01.69	03:08.40
Medley	400m	Damer	06:21:64	06:34.93



UMEÅ SIMSÄLLSKAP
Simidrott för alla – hela livet

Kvaltider 300 Aquapoäng för Norrländska Mästerskapen

20251215 - Herrar

Simsätt	Distans	Klass	25m	50m
Frisim	50m	Herrar	00:29.73	00:31.24
Frisim	100m	Herrar	01:06.98	01:09.31
Frisim	200m	Herrar	02:27.30	02:32.37
Frisim	400m	Herrar	05:17.06	05:28.74
Frisim	800m	Herrar	10:57.96	11:15.38
Frisim	1500m	Herrar	21:05.07	21:40.61
Ryggsim	50m	Herrar	00:33.53	00:35.18
Ryggsim	100m	Herrar	01:12.20	01:17.08
Ryggsim	200m	Herrar	02:37.79	02:47.19
Bröstsims	50m	Herrar	00:37.27	00:38.76
Bröstsims	100m	Herrar	01:22.58	01:24.97
Bröstsims	200m	Herrar	02:59.50	03:07.44
Fjäril	50m	Herrar	00:31.85	00:33.27
Fjäril	100m	Herrar	01:11.27	01:13.87
Fjäril	200m	Herrar	02:39.61	02:44.83
Medley	100m	Herrar	01:13.61	
Medley	200m	Herrar	02:42.65	02:50.29
Medley	400m	Herrar	05:50.76	06:02.25