



## INBJUDAN TILL MEDLEYCUPEN (MC) Lördagen den 8 oktober 2022

**Samling:** Klockan 10:00 på läktaren vid motionsbassängen.

**Insim:** Från ca klockan 10.15 i träningsbassängen

**Start:** I träningsbassängen 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. 75 medley FI/Po	1.25.0	1.35.0	1.45.0

**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 5 oktober**.

Har Du några frågor? Maila till Medley-och Simiadenansvarig på [emelie@lass.se](mailto:emelie@lass.se)

**Eventuella avanmälningar till [emelie@lass.se](mailto:emelie@lass.se) senast fredag 7 oktober.**

### **OBS!**

Tävlingen kommer att genomföras **utan publik**. Det är bara simmare, tränare och funktionärer som får vistas vid bassängen under insim och tävling, detta på grund av begränsat utrymme vid bassängkanten.

Är du intresserad av att veta mer om uppdraget som funktionär och därmed få följa tävlingen på plats? Kontakta oss på [emelie@lass.se](mailto:emelie@lass.se) eller [bea@lass.se](mailto:bea@lass.se) för mer information!

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.