



SWIMNET
Vi kan simning

Upsala Simsällskap har härmed nöjet att bjuda in till

MÄLARRACET 3

Uppsala

16/11 2025



SWIMNET
Vi kan simning

- Info:** Mälarracet är en ny tävling för 12år oy i Sörmland, Västmanland och Uppland i tre deltävlingar som i år arrangeras av Eskilstuna, Uppsala och Västerås.
- Grenar:**
10 år oy: 50 och 100 av varje simsätt, 200 ry, br, fr samt 100 och 200 me
11-12 år: 50 fj, 100 och 200 av varje simsätt och me samt 400 fr.
- Ovan grenar fördelas på de tre deltävlingarna så att det blir 5 grenar/tävling.
Simmaren tävlar mot stipulationstider och får medalj efter de tider den klarar. Syftet är att erbjuda alla att få simma sträckor som inte alltid erbjuds på tävlingar i de yngre åldrarna så att alla får chansen att uppleva glädjen av att tävla på 200 m och 400m.
- Stipulationstiderna syftar även till att erbjuda mer utmaning för fler.
- Plats:** Fyrishov, Uppsala
25m-bassäng
- Tävlingstider:** Insim: kl.09:00-09:45
Tävling: ca kl.10:00-12:30
- Åldersklasser:** 10 år o.y. och 11-12 år
- Anmälan:** Via Tempus senast måndag 10 november. Alla simmare har rätt till att delta på **max 3 grenar**. Vi reserverar oss för begränsningar i samråd med gästande föreningar.
- Anmälningsavgifter:** 100 kr deltagaravgift/simmare.
- Efteranmälan:** Fram till torsdag 13 november till en deltagaravgift på 150 kr/simmare.
- Strykningar** Strykningar ska vara gjorda i Swimify Coach-appen senast kl. 9.00 tävlingsdagen.
- Priser:** Medalj efter klarade stipulationstider. Prisutdelning sker med en grens förskjutning.
Avslutningsglass till alla deltagare.
- Upplysningar:** Jenny Abrahamsson
072-644 84 22/ jenny.abrahamsson@upsalasim.nu



SWIMNET

Vi kan simning

Grenordning Mälarracet 3:

1. 200 fjärilsim 11-12 år
2. 50 ryggssim 10 år oy
3. 200 bröstsim 10 år oy och 11-12 år
4. 50 fjärilsim 10 år oy och 11-12 år
5. 100 frisim 10 år oy och 11-12 år

Stipulationstider:

10 år oy	Brons	Silver	Guld
50m fjäril	56	50	44
50 m rygg	54	50	46
50 m bröst	58	54	50
50 m frisim	46	43	40
100 m fjäril	1.52	1.45	1.38
100 m rygg	1.52	1.45	1.38
100 m bröst	1.59	1.52	1.45
100 m frisim	1.42	1.37	1.28
100 m medley	1.52	1.45	1.38
200 m rygg	4.00	3.45	3.20
200 m bröst	4.10	3.50	3.30
200 m frisim	3.40	3.20	3.00
200 m medley	4.00	3.45	3.20

11-12 år	Brons	Silver	Guld
50 m fjäril	46	42	38
100 m fjäril	1.40	1.31	1.22
100 m rygg	1.40	1.31	1.22
100 m bröst	1.50	1.41	1.32
100 m frisim	1.30	1.21	1.12
100 m medley	1.40	1.31	1.22
200 m fjäril	3.50	3.30	3.10
200 m rygg	3.40	3.20	3.00
200 m bröst	4.00	3.40	3.20
200 m frisim	3.20	3.00	2.40
200 m medley	3.40	3.20	3.00
400 m frisim	6.30	6.00	5.30