



Mellansvenska Simförbundet i samarbete
med Harnäs Skutskär Simsällskap

INBJUDER
till

Regionalt GP

31 januari-1 februari 2026

Fjärran Höjderbadet, Gävle

HJÄRTLIGT VÄLKOMNA

MELLANSVENSKA SIMFÖRBUNDET

Harnäs Skutskärs Simsällskap



Plats: Fjärran Höjderbadet, Gävle

Antal banor: 8 x 25 meter

Tävlingsdatum: lördag den 31 januari och söndag den 1 februari

Tävlingstider:	<u>Pass</u>	<u>Dag</u>	<u>Insim</u>	<u>Tävlingsstart</u>
	1	Lördag	08:30-09:50	10:00
	2	Lördag	14:30-15:50	16:00
	3	Söndag	07:30-08:50	09:00
	4	Söndag	13:30-14:50	15:00

Tävlingsledare: Meddelas senare

Tävlingsbestämmelser: Samtliga grenar genomförs med direktfinaler.
I övrigt gäller SSF:s gällande tävlingsbestämmelser.

Grenordning: Se bilaga 1

Deltagare: Åldersklasser 13-14 år, 15-16 år, 17 år och äldre

Anmälan: Anmälan skall göras via TEMPUS anmälningsmodul -
www.tempusanmalan.se .

Senaste anmälningsdag söndag den 18 januari

Alla frågor gällande anmälan görs till Janne Olson
Mail: tavling.mssf@vstmidrotten.se eller
kansli.mssf@vstmidrotten.se
Tel 070-2125492

Startavgift: **80 kr** per individuell start.
Startavgiften faktureras i efterskott av Harnäs-Skutskärs SS.

Efteranmälan: Vi tar emot efteranmälningar mot förhöjd startavgift 100 kr.
Efteranmälningar kan göras, i mån av plats, senast
torsdagen den 29 januari kl. 12.00.
Efteranmälda anmälningstider skall finnas i Tempus

Startlista: Startlista kommer att finnas på **Swimify** och Mellansvenska
Simförbundets hemsida.

Strykningar: Strykningar ska registreras i Swimify Coach absolut senast 1
timme innan start för respektive pass!
Vid för sent inlämnad strykning uttages en straffavgift på 300
kr per individuell start.



Swimify Coach:	Swimify Coach kommer att användas där Ni ska registrera Era strykningar.
Resultat:	Under tävlingen läggs resultaten ut kontinuerligt på Swimify.
Prisutdelning:	Priser till de 3 i varje åldersklass som samlat flest AQUA-poäng beräknat på simmarens fem bästa grenresultat under tävlingen.
Klubbäck:	Ett namngivet informationsfack för varje klubb kommer att finnas och allt klubbmaterial i klubbäck.
Avsimning:	Kommer att vara möjlig i intilliggande undervisningsbassäng samt i äventyrsbadet "Oasen".
Parkering:	Finns i anslutning till anläggningen och betalas via app och skyltar på plats.
Försäljning:	Anläggningens café kommer att hålla öppet under tävlingen.
Matbeställning:	Lunch beställs senast 20:e jan via länk: https://forms.gle/EgjqAsonSdTY9ZG46
Övriga ytor för aktiva:	Anläggningens idrottshall är tillgänglig för de aktiva under hela tävlingen. Där finns plats att förvara tillhörigheter, värma upp och varva ner mellan lopp och pass.
Boende:	Det finns ett flertal hotell att välja mellan i centrala Gävle. The Dome multisportcenter (ca 2 km från simhallen) erbjuder vandrarhemsboende i våningssängar i sovsal för grupper på minst 10 personer. Frukost och/eller middag kan beställas mot ett tillägg. Sänglinne behöver tas med. Bokning sker via www.thedome.se
Funktionärer:	Mer information om behovet av gästade funktionärer kommer i PM. Vet ni redan nu att ni kan ställa upp tar vi gärna emot hjälp! Vi tar gärna emot hjälp av deltagande föreningar. Kontakta då kansli@hss.nu
Ledarmöte:	Tid och plats meddelas i PM. Tävlingsfrågor: Mellansvenska Simförbundet, Janne Olson Mail: tavling.mssf@vstmidrotten.se eller kansli.mssf@vstmidrotten.se Tel 070-2125492

Bilaga 1

GRENORDNING

Gren	Lördag Pass 1		Gren	Söndag Pass 3	
	Insim: 08.30-09.50 Start: 10.00			Insim: 07.30-08.50 Start: 09.00	
1	200 frisim	Herrar	19	200 frisim	Damer
2	400 medley	Damer	20	400 medley	Herrar
3	100 fjärilsim	Herrar	21	100 fjärilsim	Damer
4	100 frisim	Damer	22	100 frisim	Herrar
5	1500 frisim	Herrar	23	1500 frisim	Damer
6	200 bröstsim	Damer	24	200 bröstsim	Herrar
7	200 medley	Herrar	25	200 medley	Damer
8	50 fjärilsim	Damer	26	50 fjärilsim	Herrar
9	50 ryggsim	Herrar	27	50 ryggsim	Damer
Gren	Lördag Pass 2		Gren	Söndag Pass 4	
	Insim:14.30–15.50 Start:16.00			Insim: 13.30–14.50 Start: 15.00	
10	50 frisim	Damer	28	50 frisim	Herrar
11	100 ryggsim	Herrar	29	100 ryggsim	Damer
12	800 frisim	Damer	30	800 frisim	Herrar
13	400 frisim	Herrar	31	400 frisim	Damer
14	100 bröstsim	Damer	32	100 bröstsim	Herrar
15	100 medley	Herrar	33	100 medley	Damer
16	200 ryggsim	Damer	34	200 ryggsim	Herrar
17	50 bröstsim	Herrar	35	50 bröstsim	Damer
18	200 fjärlil	Damer	36	200 fjärlil	Herrar

