



Vattenmolekylen by Hexpol

25 oktober 2025

Säffle Simsällskap

välkomnar er till Säffle Simhall

Lördag 25 oktober 2025

Vattenmolekylen by Hexpol

Anmälningar/TEMPUS och övriga frågor

Malin Borén, Säffle SS

070-221 34 41

malin@saffless.se

www.saffless.se

Tävling:

Vattenmolekylen by Hexpol 2025 finns i tre delar, Instegstävling och Fortsättningstävling och Fullt regelverk

Instegstävling

Vem: En nybörjartävling (Simförbundets Instegstävling) som är till för att man ska få prova på att tävla.

Man kan inte bli diskad. Man kan starta antingen från pallen, kanten eller vattnet (kan man dyka från pallen gör man det, men känner man sig osäker går det lika bra att starta från kanten eller från vattnet). Resultatlistan presenteras alfabetiskt. Ingen prisutdelning. Resultat skickas inte in till Tempus. På Instegstävlingen finns dessa grenar: 25m fjärl, 25m ryggsim, 25m bröstsim och 25m frisim. Man väljer själv hur många av dessa grenar man vill tävla i. Dessa grenar simmas mixade med tjejer och killar.

Fortsättningstävling

Vem: Fortsättningstävling är Simförbundets nya tävlingsklass. Förr tävlade alla oavsett ålder med samma regler som på OS, men i Fortsättningstävling sker diskvalifikation endast om den tävlande:

- Gjort en grov tjuvstart.
- Simmat fel simsätt (med detta menas att simmaren till exempel simmar crawl i stället för bröstsim. Inte att simsättet är felaktigt, till exempel släpande armar i fjärilsim. Enstaka arm eller bentag i fel simsätt leder inte heller till diskvalifikation)
- Ej vidrört vägg vid vändning eller målgång.
- Dragit i linan.
- Hindrat medtävlare.

När man tävlar satsar man på att göra ett så bra lopp man själv kan, man jämför sig inte med de andra simmarna. Har man tävlat i samma gren tidigare kan man jämföra sig med sitt personliga rekord. Resultatlistan presenteras alfabetiskt. Resultat skickas till Tempus för registrering av tider. Ingen prisutdelning.

I Fortsättningstävlingen finns dessa grenar: 50m fjärl, 50m ryggsim, 50m bröstsim och 50m frisim, 100m medley. Man väljer själv hur många grenar man vill delta i. Dessa grenar simmas mixade med tjejer och killar.

Fullt regelverk

Samtliga grenar genomförs i direktfinaler med seedade heat och seedade banor. Ingen deltagare får starta i någon annan åldersklass än den han/hon tillhör. Simmas i dam och herrklass 13-14år samt 15år och äldre.

Provstart kommer att göras före tävlingens start. Övrigt gäller Svenska Simförbundets tävlingsbestämmelser.

I fullt regelverk finns dessa grenar: 100m medley, 50/100m bröst, 50m fjärl, 50/100m ryggsim, 50m/100m frisim.

Medaljer 1, 2, 3 till bästa dam/herr.

Plats:	Säffle Simhall, Tegnérgatan 20, Säffle 25m, 8 banor halvautomatisk tidtagning
Tävlingstider:	Pass 1: Lördag 25 oktober kl. 10.00 (Insimning kl. 08.30-09.45) Pass 2: Lördag 25 oktober startar med prisutdelning och deltagarmedaljer 60 min efter pass 1 är slut, inkl. insim
Åldersgrupper:	Instegstävling och Fortsättningstävling simmas mixed alla åldrar. Grenar med fullt regelverk simmas i dam/herrklass 13-14 år samt 15 år och äldre.
Anmälan:	Anmälan i TEMPUS Anmälan senast 11 oktober.
Startavgift:	70kr/individuell anmälan. Lagkapp 100kr/lag. Debitering sker av Säffle Simsällskap i efterhand. För efteranmälan 90kr/individuell anmälan och lagkapp 120kr/lag Vid en ev. påminnelse tillkommer en avgift på 100kr.
Efteranmälan:	Efteranmälan ska göras genom Tempus. Efteranmälan tas emot i mån av plats, efteranmälan görs senast 24 oktober kl. 12.00 Efteranmälda seedas efter tid.
Heatbegränsning:	Vi förbehåller oss rätten att heatbegränsa vid för stort deltagarantal och att passen inte är längre än ca 3,5h.
Seedning:	Seedning för pass 1 kommer ske fredag kväll 24 oktober kl. 18.00 och inför pass 2, 20 min efter pass 1 är slut. Seedning kommer att ske efter anmälningstider, gäller även efteranmälda. Finns inga tider så är noll-tider godkända. Uppskattade tider är godkända.
Strykningar/ Lagkapper	Görs i Coach-appen Swimify, ska ske senast en (1) timme före pass 1 början. Inför pass 2 ska strykningar anmälas senast 30min efter pass 1 är slut. Inloggningsuppgifter mailas ut till den mailadress som anges i samband med anmälan i Tempus till Swimify coach-app.
Tränare:	Tränarfika kommer att finnas under tävlingsdagarna.
Priser:	I grenar med Insteg och Fortsättningsregler delas deltagarmedaljer ut till alla deltagare. Ingen rangordnad resultatlista upprättas utan den sorteras i bokstavsordning. Grenar 13-14år, samt 15öä medaljer bästa 1, 2, 3 dam/herr i fullt regelverk klasserna.
Tävlingsbestämmelser:	Under Vattenmolekylen by Hexpol simmas samtliga grenar som Mix i både ålder och kön för Insteg och Fortsättningstävlingen. Vi följer SSF:s anvisningar för Insteg och Fortsättningstävlingar. Grenar med fullt regelverk 13-14år samt 15 år och äldre simmas tillsammans och delas upp i resultatlistan.

- Omklädning:** Omklädning sker i simhallen med skåp på anvisat ställe, skåpen låses med en tagg, ansvarig tränare kvitterar ut taggar åt sina simmare/samt lämnar tillbaka alla taggar. Förlorade taggar debiteras med 100kr/st. Arrangören ansvarar ej för förlorade värdesaker. Efter tävlingen lämnas alla taggar tillsammans /förening tillbaka till kassapersonal. Alla taggar ska lämnas tillbaka insamlade per klubb till badets kassa.
- Avsimning:** Sker på 23,5m delen av bassängen, den grunda delen som ej används för tävling.
- Kafeteria:** Lättare förtäring kommer att finnas vid badets kafeteria.
- Funktionärer:** Alla deltagande klubbar är med och bidrar med funktionärer, vi står inför ett generations-skifte och uppskattar om vi kan få hjälp av er som kommer. Anmäl funktionärer till malin@saffless.se
- Upplysningar:** Tävlingsansvarig Säffle SS: Malin Borén 070-221 34 41
E-post: malin@saffless.se



Grenordning Vattenmolekylen by Hexpol 2025

Pass 1 start kl. 10.00, insim kl. 08.30

Pass 2 start Startar med prisutdelning och utdelning av deltagarmedaljer 60 min efter pass 1 är slut, inkl insim ca 13.00

	PASS 1 kl. 10.00	
Gren	Distans	Regelverk
1	100 medley	Forts mixed
2	100 medley	Fullt regelverk damer 13-14 år, 15oä
3	100 medley	Fullt regelverk herrar 13-14 år, 15oä
4	25 bröst	Insteg mixed
5	50 bröst	Forts mixed
	Prisutdelning gren 2-3	
6	50 bröst	Fullt regelverk damer 13-14 år, 15oä
7	50 bröst	Fullt regelverk herrar 13-14 år, 15oä
8	100 bröst	Fullt regelverk damer 13-14 år, 15oä
9	100 bröst	Fullt regelverk herrar 13-14 år, 15oä
10	25 fjäril	Insteg mixed
11	50 fjäril	Forts mixed
12	50 fjäril	Fullt regelverk damer 13-14 år, 15oä
13	50 fjäril	Fullt regelverk herrar 13-14 år, 15oä
14	4x25 frisim	Blanda fritt
	PASS 2 start 60min efter pass 1 är slut	
	Utdelning deltagarmedaljer och Prisutdelning gren 6-9, 12-13	
15	25 ryggsim	Insteg mixed
16	50 ryggsim	Forts mixed
17	50 ryggsim	Fullt regelverk herrar 13-14 år, 15oä
18	50 ryggsim	Fullt regelverk damer 13-14 år, 15oä
19	100 ryggsim	Fullt regelverk herrar 13-14 år, 15oä
20	100 ryggsim	Fullt regelverk damer 13-14 år, 15oä
21	25 frisim	Insteg mixed
22	50 frisim	Forts mixed
23	50 frisim	Fullt regelverk herrar 13-14 år, 15oä
24	50 frisim	Fullt regelverk damer 13-14 år, 15oä
25	100 frisim	Fullt regelverk herrar 13-14 år, 15oä
26	100 frisim	Fullt regelverk damer 13-14 år, 15oä
	Prisutdelning gren 17-20, 23-26	
27	4x25 medley	Blanda fritt

Välkomna till oss i Säffle!