



Välkomna till
SOLNA SUN CUP 2025

Datum	25-26 januari, 2025				
Plats	Solna Simhall (10 x 25m), Sportgatan 5, Solna				
Tider	Dörrarna till simhallen öppnas 08.15 Pass 1 och 3: Insim 08.30, Tävlingsstart 09.30 Pass 2 och 4: Insim 14.00, Tävlingsstart 15.00				
Åldersklasser	Individuellt: A 17 år och äldre (födda 2008 och tidigare) B 15-16 år (födda 2009 – 2010) C 13-14 år (födda 2011 – 2012) D 12 år och yngre (födda 2013 och senare) Lagkapper: AB 15 år och äldre (födda 2010 och tidigare) C 13-14 år (födda 2011 – 2012) D 12 år och yngre (födda 2013 och senare) Sun Cup Lag: ABC mixed 13 år och äldre (födda 2012 och tidigare)				
Distanser	Fjärilsim	Ryggsim	Brösts	Frisim	Medley
	25/50/ 100/200	25/50/ 100/200	25/50/ 100/200	25/50/100/ 200/400/800	100/200
Anmälan	Via Tempus anmälan, senast 13 januari .				
Coach swimify	Vi rekommenderar att klubbarna registrerar sina tränare i https://admin.swimify.com/ genom att lägga tränarna i respektive klubbprofil (varje klubb har minst en Swimify administratör, kontakta IC-Control annars). Alla tränare som finns registrerade kommer att få tillgång till Coach Swimify för att hantera eventuella strykningar. Tränare som inte ännu är registrerade kommer att själva behöva begära tillgång till tävlingen genom Coach app.				
Kostnad	Individuell start: 75 kr, lagkapp: 120 kr. Efteranmälan sker i mån av plats mot dubbla startavgiften. Startavgiften faktureras.				
Begränsning	Vi förbehåller oss rätten att begränsa antalet starter i tävlingen.				
Regelverk	Klass ABC - Fullt regelverk. Klass D – Enligt regelverket för fortsättningstävling Vi tillämpar hängande start i alla simsätt.				
Tidtagning	Helautomatisk tidtagning.				
Resultat	Publiceras på och Swimify.				





SVERIGES SNABBASTE!

Är du Sveriges snabbaste på 25 meter Rygg, Bröst, Fjäril eller Fritt?

Vi har helautomatisk tidtagning (dubbla plattor) på respektive simsätt så att vi kan ta reda på vem som är snabbast över en längd! Antar du utmaningen?

Priser	<p>Solna Sun Cup har fyra priskategorier.</p> <p>SUN CUP SPRINT - Pris till bästa simmare i varje åldersklass för den högsta sammanlagda AQUA-poäng på 50 meter fjäril-, rygg-, bröst- och frisim.</p> <p>SUN CUP DISTANS - Pris till bästa simmare i varje åldersklass för den högsta sammanlagda AQUA-poängen på, 400 och 800 meter.</p> <p>SUN CUP LAG - Traditionellt vandringspris för bästa lag på 8x50 meter Fjärilsim mixed (4 killar & 4 tjejer).</p> <p>SUN CUP KLUBB - Poängmässigt bästa klubb. (Priser delas endast ut till klasserna A till C)</p>
Funktionärer	<p>Vi tar gärna emot funktionärshjälp från besökande klubbar. Vill du hjälpa till, ta kontakt med: tavling@ss04.se Tips! Bästa platsen och godaste fikan har du som funktionär.</p>
Transport	<p>Pendeltåg till Solna Station rekommenderas. Det är ca 10 min promenad. Även bussar stannar i simhallens närhet. Det finns parkeringsplatser, men alla kostar.</p>
Mat	<p>Det finns café i entrén. Restauranger finns i simhallens närhet och det är gångavstånd till Mall of Scandinavia med en uppsjö restauranger.</p>
Boende	<p>Då Solna Simhall ligger i närheten av Strawberry Arena och Mall of Scandinavia finns gott om hotell på gångavstånd.</p>
Publik	<p>Beroende på antal simmare, kan vi behöva begränsa publikantalet.</p>

SUN CUP KLUBB SUN CUP LAG
SUN CUP DISTANS SUN CUP SPRINT
SVERIGES SNABBASTE SIMMARE!





Program

Pass 1				Pass 3							
1	100m	ryggsim	damer	ABC	29	25m	brösts	damer	ABC		
2	100m	ryggsim	herrar	ABC	30	25m	brösts	herrar	ABC		
3	100m	ryggsim	mixed	D	31	25m	brösts	mixed	D		
4	50m	brösts	damer	ABC	32	200m	ryggsim	damer	ABC		
5	50m	brösts	herrar	ABC	33	200m	ryggsim	herrar	ABC		
6	50m	brösts	mixed	D	34	100m	brösts	damer	ABC		
7	200m	fjärils	damer	ABC	35	100m	brösts	herrar	ABC		
8	200m	fjärils	herrar	ABC	36	100m	brösts	mixed	D		
9	800m	frisim	herrar	ABC	37	800m	frisim	damer	ABC		
10	50m	frisim	damer	ABC	38	50m	ryggsim	damer	ABC		
11	50m	frisim	herrar	ABC	39	50m	ryggsim	herrar	ABC		
12	50m	frisim	mixed	D	40	50m	ryggsim	mixed	D		
13	200m	brösts	damer	ABC	41	25m	fjärils	damer	ABC		
14	200m	brösts	herrar	ABC	42	25m	fjärils	herrar	ABC		
		<i>5 min Paus</i>			43	25m	fjärils	mixed	D		
15	4x50m	Medley	damer	C			<i>5 min Paus</i>				
16	4x50m	Medley	herrar	C	44	4x50m	Medley	damer	AB		
17	4x50m	Medley	mixed	D	45	4x50m	Medley	herrar	AB		
		Pass 2						Pass 4			
18	100m	frisim	damer	ABC	46	25m	ryggsim	damer	ABC		
19	100m	frisim	herrar	ABC	47	25m	ryggsim	herrar	ABC		
20	100m	frisim	mixed	D	48	25m	ryggsim	mixed	D		
21	200m	medley	damer	ABC	49	400m	frisim	damer	ABC		
22	200m	medley	herrar	ABC	50	400m	frisim	herrar	ABC		
23	50m	fjärils	damer	ABC	51	100m	fjärils	damer	ABC		
24	50m	fjärils	herrar	ABC	52	100m	fjärils	herrar	ABC		
25	50m	fjärils	mixed	D	53	100m	fjärils	mixed	D		
26	200m	frisim	damer	ABC	54	100m	medley	damer	ABC		
27	200m	frisim	herrar	ABC	55	100m	medley	herrar	ABC		
		<i>5 min Paus</i>			56	100m	medley	mixed	D		
28	8x50m	fjäril	Mixed	ABC	57	25m	frisim	damer	ABC		
					58	25m	frisim	herrar	ABC		
					59	25m	frisim	mixed	D		

Frågor

Tas emot via e-post på: tavling@ss04.se .

VÄLKOMNA!

