



INBJUDAN

Svensk Simidrott, Mellannorrlands SF och Sundsvalls Simsällskap inbjuder till 2025 års USM regionfinal i simning (25m).

- Plats:** Himlabadet, Sundsvall. (25 m, 8 banor)
- Tävlingsdatum:** 22-23 november 2025
- Tävlingstider:**
Lördag 22 november
Pass 1 kl. 09.00, insim 07.30-08.45
Pass 2 kl. 16.00, insim 14.30-15.45

Söndag 23 november
Pass 3 kl. 09.00, insim 07.30-08.45
Pass 4 kl. 16.00, insim 14.30-15.45
- Anmälan:** Senast **lördag den 8 november** kl. 23.59 via www.tempusanmalan.se. Alla anmälda ska ha en anmälningstid, som ska finnas i Tempus, dvs. inga nolltider accepteras. Alla simmare ska anmälas till den region som deras förening tillhör.
- Kvalperiod:** 2024-01-01 – 2025-11-07.
- Efteranmälan:** Efteranmälan till regionfinal får ske fram till lördagen den 15 november kl. 23.59 till en avgift av 300:-/anmälan. Anmälningstiden ska fortfarande vara gjord inom kvalperioden. Anmälan görs via www.tempusanmalan.se.
- Startavgift:** 100 kr individuell start och lagkapp. Faktureras efter tävlingen.
- Avanmälan**
Avanmälan till regionfinal ska göras i Swimify coachappen:
 - För pass 1 senast kl. 18.00 dagen innan tävlingsdagen.
 - För pass 2–4 senast 30 minuter efter föregående tävlingspass slut, tiden räknas från att sista grenens resultat är offentliga.För sent inkomna eller uteblivna avanmälningar debiteras respektive föreningen 300 kr oavsett orsak.
- Lagkapper:** USM och USM riksfinal är till skillnad från övriga mästerskap att betrakta som två olika tävlingar. Skulle fler än ett lag från samma förening i samma gren kvalificera sig till riksfinalen får byte mellan lagens deltagare göras.
Om en förening startar med flera lag i samma gren i regionfinalen och endast ett lag kvalificerar sig till riksfinalen får också byte ske av simmare. Vid en diskvalificering av ett lag får dock byte inte ske av simmare. Ingen av deltagarna i det diskvalificerade laget får ingå i något annat lag i den aktuella grenen.
I klassen 16–17 år får simmare 13–15 år ingå men bara om de inte simmar samma lagkapp i den yngre klassen.
- Laguppställningar:** Laguppställningar ska vara inlämnade senast 60 minuter innan resp. tävlingspass start. Sen laguppställning debiteras med 300 kr.



- Startlista:** Startlista presenteras på www.swimify.com efter anmälningstidens utgång.
- Prisutdelning:** Medalj till placering 1-3 i varje gren.
- Ombyte:** Sker i massomklädningsrum. Lämna inga värdesaker i omklädningsrummen, arrangören ansvar inte för förlorade effekter. Nyckelband till klädsåp lämnas ut vid tävlingsbyrå i samband med ankomst till föreningsrepresentant. *Ej återlämnade band debiteras 150 kr.*
- Avsim:** sker i multibassängen intill tävlingsbassängen
- Måltider:** Sundsvalls Simsällskap erbjuder lördag lunch och middag, söndag lunch. Det är husmanskost i buffé, inklusive måltidsdryck, smör och bröd. Servering sker på Engelska skolan mitt emot Himlabadet. Kostnad 120 kr måltid.
- Matbeställning mailas till info@sundsvalls-ss.se senast söndag 9 november.
Uppge antal per måltid och eventuell specialkost.
- Logi:** **Quality Hotel, (Esplanaden 29, 852 36 Sundsvall) erbjuder:**
Enkelrum 800 kr/natt
Dubbelrum 995 kr/natt
Trippelrum 1295 kr/natt
Bokning görs till q.sundsvall@strawberry.se uppge kod: Sundsvalls Simsällskap
Betalning sker direkt till hotellet.
- Funktionärer:** Vi ser gärna funktionärer från gästande föreningar. Anmäl er genom att maila till funktionar@sundsvalls-ss.se och ange namn, förening samt funktionärsnivå.
- Upplysningar:** Sundsvalls Simsällskaps kansli på telefon: 060-61 73 11.
E-post: info@sundsvalls-ss.se.



Klassindelning och grenar för både pojkar och flickor

Ålder: individuellt

16–17 år (2008–2009)	50/200/800 frisim 50/200 rygg, 50/200 bröstsim 50/200 fjäril 200/400 medley
15 år (2010)	100/200/800 frisim 50/200 ryggsim 50/200 bröstsim 50/200 fjärilsim 200/400 medley
13–14 år (2011–2012)	50/400/800 frisim 50/200 ryggsim 50/200 bröstsim 50/200 fjärilsim 200/400 medley
lag	
16–17 år	4x100 frisim (D/H) 4x100 medley (D/H) 4x100 IM (X)
13–15 år	4x100 frisim (D/H) 4x100 medley (D/H) 4x100 IM (X)

Det är simmarens åldrar under 2025 som gäller även vid riksfinalen även om den simmas i januari 2026

Regionindelning

Regioner och ingående distrikt	Ort	Arrangör
1. Norrland och Mellannorrland	Sundsvall	Sundsvalls Simsällskap
2. Mellansvenska	Falun	Falu Simsällskap
3. Stockholm	Stockholm	Stockholms Kappsimningsklubb
4. Östsvenska	Linköping	Linköpings Allmänna Simsällskap
5. Västsvenska	Göteborg	Västsvenska Simförbundet
6. Skåne	Ystad	Ystads Simsällskap

Riksfinalen, 23–25 januari i Göteborg 2026

Sista etappen i USM blir riksfinalen i Göteborg (8 banor). Information om riksfinalen hittar du på eller www.innesumsim.se. I riksfinalen simmas alla grenar i två heat.

Grenordning, USM 2025 regionfinal

Lördag 09:00	Lördag 16:00	Söndag 09:00	Söndag 16:00
1. 400m me P 13-14	20. 200m fj P 16-17	39. 400m me F 13-14	58. 800m fr F 16-17
2. 400m fr F 13-14	21. 200m fr F 16-17	40. 400m fr P 13-14	59. 200m me P 15
3. 50m ry P 15	22. 400m me P 15	41. 50m ry F 15	60. 400m me F 15
4. 200m me F 16-17	23. 200m me F 15	42. 200m me P 16-17	61. 200m fj P 13-14
5. 200m ry P 16-17	24. 200 ry P 13-14	43. 200 ry F 16-17	62. 200m me F 13-14
6. 50m fj F 15	25. 200m fj F 13-14	44. 50m fj P 15	63. 200m fr P 16-17
7. 200m fr P 15	26. 200m br P 16-17	45. 200m fr F 15	64. 200m br F 16-17
8. 200m br F 13-14	27. 50m br F 16-17	46. 200m br P 13-14	65. 800m fr P 15
9. 50m fj P 13-14	28. 50m fr P 15	47. 50m fj F 13-14	66. 50m fr F 15
10. 50m fj F 16-17	29. 800m fr F 15	48. 50m fj P 16-17	67. 50m br P 13-14
11. 50m fr P 16-17	30. 50m fr P 13-14	49. 50m fr F 16-17	68. 50m fr F 13-14
12. 200m br F 15	31. 50m br F 13-14	50. 200m br P 15	69. 50m br P 16-17
13. 200m fj P 15	32. 50m ry P 16-17	51. 200m fj F 15	70. 50m ry F 16-17
14. 50m ry F 13-14	33. 200m fj F 16-17	52. 50m ry P 13-14	71. 50m br P 15
15. 800m fr P 13-14	34. 200 ry P 15	53. 800m fr F 13-14	72. 200m ry F 15
16. 400m me P 16-17	35. 50m br F 15	54. 800m fr P 16-17	73. 200 ry F 13-14
17. 4x100m fr F 13-15	36. 200m me P 13-14	55. 400m me F 16-17	74. 4x100m me P 16-17
18. 4x100m fr P 13-15	37. 4x100m fr F 16-17	56. 4x100m me P 13-15	75. 4x100m me F 16-17
19. 4x100m IM X 16-17	38. 4x100m fr P 16-17	57. 4x100m me F 13-15	76. 4x100m IM X 13-15

Grenordning, USM 2025 riksfinal

Fredag 16:00	Lördag 09:00	Lördag 16:00	Söndag 09:00	Söndag 16:00
19. 4x100m IM X 16-17	1. 400m me P 13-14	20. 200m fj P 16-17	39. 400m me F 13-14	59. 200m me P 15
76. 4x100m IM X 13-15	2. 400m fr F 13-14	21. 200m fr F 16-17	40. 400m fr P 13-14	60. 400m me F 15
58. 800m fr F 16-17	3. 50m ry P 15	22. 400m me P 15	41. 50m ry F 15	61. 200m fj P 13-14
54. 800m fr P 16-17	4. 200m me F 16-17	23. 200m me F 15	42. 200m me P 16-17	62. 200m me F 13-14
29. 800m fr F 15	5. 200m ry P 16-17	24. 200 ry P 13-14	43. 200 ry F 16-17	63. 200m fr P 16-17
65. 800m fr P 15	6. 50m fj F 15	25. 200m fj F 13-14	44. 50m fj P 15	64. 200m br F 16-17
	7. 200m fr P 15	26. 200m br P 16-17	45. 200m fr F 15	66. 50m fr F 15
	8. 200m br F 13-14	27. 50m br F 16-17	46. 200m br P 13-14	67. 50m br P 13-14
	9. 50m fj P 13-14	28. 50m fr P 15	47. 50m fj F 13-14	68. 50m fr F 13-14
	10. 50m fj F 16-17	30. 50m fr P 13-14	48. 50m fj P 16-17	69. 50m br P 16-17
	11. 50m fr P 16-17	31. 50m br F 13-14	49. 50m fr F 16-17	70. 50m ry F 16-17
	12. 200m br F 15	32. 50m ry P 16-17	50. 200m br P 15	71. 50m br P 15
	13. 200m fj P 15	33. 200m fj F 16-17	51. 200m fj F 15	72. 200m ry F 15
	14. 50m ry F 13-14	34. 200 ry P 15	52. 50m ry P 13-14	73. 200 ry F 13-14
	15. 800m fr P 13-14	35. 50m br F 15	53. 800m fr F 13-14	74. 4x100m me P 16-17
	16. 400m me P 16-17	36. 200m me P 13-14	55. 400m me F 16-17	75. 4x100m me F 16-17
	17. 4x100m fr F 13-15	37. 4x100m fr F 16-17	56. 4x100m me P 13-15	
	18. 4x100m fr P 13-15	38. 4x100m fr P 16-17	57. 4x100m me F 13-15	