



Välkomna till Länstrofén i Kalmar den 5 mars 2022

- Plats:** Kalmar Sportcenter, Äventyrsbadet i Kalmar.
- Datum:** 5 mars 2022.
- Åldersklasser:** 14 år, 13 år.
- Tävlingstider:** Insimning: kl 14:00 Tävlingsstart: kl 15:00
- Anmälan:** Anmälan görs via Tempus Anmälan www.tempusanmalan.se
Varje klubb anmäler sina simmare i de grenar de är uttagna till.
Sista anmälningdatum är den 23 februari.
- Avanmälningar:** Görs via tränarappen.
Avanmälningar/Ändringar ska göras senast 1,5 timme innan tävlingsstart.
- Laguppställningar:** Görs via tränarappen och ska lämnas in senast 1 timme innan tävlingsstart.
- Omklädning:** Ta med eget hänglås, KS ansvarar inte för förlorade saker.
- Klubbfack:** Finns i konferenslokalen intill Äventyrscaféet.
- Ledarmöte:** Hålls i konferenslokalen intill Äventyrscaféet kl 14:15.
En representant från varje län ska närvara.
- Mat:** Info kring mat kommer snart.
- Frågor och info:** Kontakta KS Kansli, kansli@kalmarsim.se

Grenordning:

1. 4x50 me mix
2. 100 fj fl 14
3. 100 fj po 14
4. 100 fj fl 13
5. 100 fj po 13
6. 100 ry fl 14
7. 100 ry po 14
8. 100 ry fl 13
9. 100 ry po 13
10. 4x50 benspark mix

PAUS 10 min.

11. 100 br fl 14
12. 100 br po 14
13. 100 br fl 13
14. 100 br po 13
15. 25 fj-kick utan platta fl 14
16. 25 fj-kick utan platta po 14
17. 25 fj-kick utan platta fl 13
18. 25 fj-kick utan platta po 13
19. 100 fr fl 14
20. 100 fr po 14
21. 100 fr fl 13
22. 100 fr po 13
23. 4x50 fr mix

Tävlingsregler:

Varje län har rätt att delta med tre representanter/gren.

Tävlingen simmas i tre heat/gren de högst rankade i heat 3.

Varje simmare får delta max i fyra individuella grenar.

I bensparkslagkappen är det valfritt simsättsbenspark, man startar och växlar i vattnet.

På fj-kick utan platta är det start från startpall. Man får göra uv-kick hela 25 m om man vill och kan. Det är även tillåtet att kicka på rygg.

I lagkapperna får varje län ställa upp med 2 lag.

Lagen ska bestå av 2 pojkar & 2 flickor.

Länen har fasta banor enligt följande:

Bana 3: Kronoberg

Bana 4: Östergötland

Bana 5: Jönköping

Bana 6: Kalmar