



Välkomna till Länstrofén i Nässjö 2023

Tävlingsplats: Simhallen i Nässjö, (25 meters bassäng, 6 banor)

Datum: 4 mars 2023

Åldersklasser: 14 år -09, 13 år -10

Tävlingstider:

Lördag 4 mars
Pass 1
Insim 14.00-15.15
Tävlingsstart 15.30

Anmälan: Senast söndag den **19 februari** 2023 via Tempus anmälan.
Varje klubb ska anmäla sina simmare i de grenar de är uttagna.

Poängräkning **Individuellt** 12, 10, 8, 7, 6, 5, 4, 3.2,1

Lag 24, 20, 16, 14, 12, 10, 8, 6

Grenordning: Se bifogad grenordning nedan

Startavgift: Betalas av Östsvenska simförbundet

Laguppställning: Lämnas till sekretariatet senast en timma före start.

Fasta banor Har seedats utifrån 2022 års resultat.

Bana 2: Jönköpings Län

Bana 3: Östergötlands Län

Bana 4: Kalmar Län

Bana 5: Kronobergs Län

Tekniskt möte: Hålls på anvisad plats på lördagen kl 14.30 En representant från respektive.län.

Startlistor: Publicera på Livetiming

Tävlingsfack: Finns i tävlingsbyrån.

- Insim:** Insimmet avslutas 15 min innan tävlingspassets start. Bana 6 och 1 används som spurtbanor.
- Avsim:** Sker i undervisningsbassängen. Resp. klubb ansvarar för sina simmare.
- Skåp:** Tag med hänglås till klädsåpen.
- Mat:** Vi ordnar med mat efter tävlingen för alla länsilag. Meddela detta i samband med anmälan. Ev. allergier och specialkost meddelas samtidigt med anmälan av mat. Respektive länsilag faktureras i efterhand för matkostnaden, ange fakturaadress vid anmälan. Använd gärna bifogad blankett Efter kåket tar vi tag i tävlingsdåvulen igen med något för geni knålarne.
- Upplysningar:** Nåså Simsällskaps kansli, via e-post: nslstavling@gmail.com

Varmt välkomna till Nåså och Lånstrolén 2023

Grenordning

1. 4 x 50 medley mix
2. 100 m fjårlsim fl 14 åå
3. 100 m fjårlsim poj 14 åå
4. 100 m fjårlsim fl 13 åå
5. 100 m fjårlsim poj 13 åå
6. 100 m ryggsim fl 14 åå
7. 100 m ryggsim poj 14 åå
8. 100 m ryggsim fl 13 åå
9. 100 m ryggsim poj 13 åå
10. 4 x 50 m benspark mix
10 minuter Paus
11. 100 m bråstsim fl 14 åå
12. 100 m bråstsim po 14 åå
13. 100m bråstsim fl 13 åå
14. 100 bråstsim poj 13 åå
15. 25 fjårlskick fl 14 åå utan pl.
16. 25 fjårlskick poj 14 åå utan pl.
17. 25 fjårlskick fl 13 åå utan pl.
18. 25 fjårlskick poj 13 åå utan pl.
19. 100 m frisim fl 14 åå
20. 100 m frisim po 14 åå
21. 100 m frisim fl. 13 åå
22. 100 m frisim poj 13 åå
23. 4 x 50 frisim mix

Tävlingsregler:

- Varje simmare får simma max fyra individuella distanser samt lag.
- Vi tävlar i två grenar dels 1. Poäng enligt placering. dels 2. Flest personliga rekord
- Varje ind. gren går i tre heat där den snabbaste simmaren simmar i heat tre.
- I lagkappen skall det delta två pojkar o två flickor/lag. Varje län får ställa upp med två lag.
- Länslagen simmar på fast bana. **Jönköpings län bana 2, Östergötlands län bana 3 Kalmar län bana 4, Kronobergs län bana 5.**

Bokningar av mat vid Länstrofén i Nässjö 2023

Mat :Serveras i den övre foajèn i simhallen

Länslaget för : _____

Kontaktperson:_____ **tel.**_____

Faktureringsadress:_____

Mat

Lördag 4/3 antal _____ 125 kr/portion

Dricka och sallad ingår

Specialkost:_____

Ni ska lämna besked om ni vill ha specialkost till någon deltagare så att vi kan se om vi kan hjälpa er. Gärna med namn på de som ska ha specialkost.

Mat bokas via vårt kansli, via e-post nassjosls@gmail.com i samband med anmälan