



Östsvenska Simförbundet  
och  
Värnamo Simsällskap

**TÄVLINGS-PM**

# Länstrofén

**2 mars 2019**  
**Värnamo Simhall**



# Länstrofén 2019

Välkommen till Länstrofén, en lagtävling mellan de fyra länen i Småland och Östergötland. Varje län deltar med två simmare per gren där de högst rankande simmar i heat två. Allt avslutas med en kamratmåltid i Gummifabriken med bland annat prisutdelning.

## Datum

2 mars 2019

## Plats

Värnamo Simhall, 25 m, 5 banor

## Tävlingstider

Insim: 13.00-13.45

Tävlingsstart: 14.00

## Tekniskt möte

Hålls på lördagen kl. 12.45 i Träffpunkten. En representant från respektive länslag.

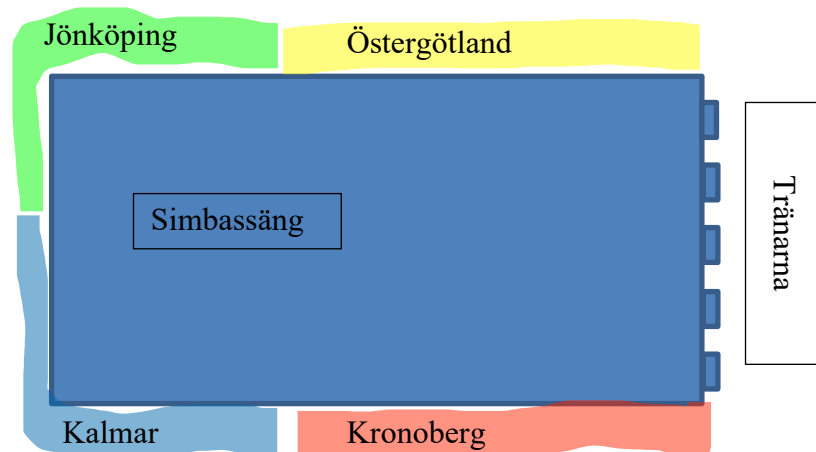
## Avanmälan och laguppställning

Lämnas till tävlingssekretariatet på blankett senast klockan 13.00 på tävlingsdagen.

## Invigning

Uppställning länsvis klockan 13.45 för simmarna enligt skissen nedan.

Samling klockan 13.45 för tränarna i Träffpunkten för inmarsch till musik.



## Kamratmåltid och prisutdelning

Tävlingen avslutas med en kamratmåltid klockan 18.45 som serveras av Madame Brasseri & Café i Livesalen i Gummifabriken. Under kamratmåltiden genomförs dessutom prisutdelning från dagens tävling. Kamratmåltiden beräknas avslutas ca 20.15.

Simmarna lämnar sina väskor i bussarna och går sedan tillsammans med ledarna till Gummifabriken.

Se karta för vägbeskrivning. (<https://goo.gl/tmt2X2>)

Bussparkering vid Gummifabriken se karta.

(<https://goo.gl/tmt2X2>)

Kostnad för kamratmåltiden är 100 SEK inkl moms per person och faktureras föreningarna enligt anmälan.



## **Åldersklasser**

Individuellt: 11, 12, 13 respektive 14 år.

## **Regler**

Varje län har rätt att delta med två representanter/gren. Yngre simmare får delta i äldre klass men då startar hon/han i äldre klass i alla grenar. Varje simmare får delta max i tre individuella grenar.

Lagkapper: Lagen ska bestå av 4 pojkar och 4 flickor. Samtliga åldersklasser ska vara representerade både på pojk- och flickdelen av laget. I lagkappen får varje län ställa upp med 2 lag.

## **Fasta banor**

Har seedats utifrån 2018 års resultat.

Bana 1: Kalmar län

Bana 2: Östergötlands län

Bana 3: Jönköpings län

Bana 4: Kronobergs län

Respektive länslag har anvisade platser på läktaren.

## **Poängberäkning**

Poäng individuellt räknas enligt följande 12-10-8-7-6-5-4-3-2-1.

Poäng lagkapp räknas enligt följande 24-20-16-14-12-10-8-6.

Vandringspokal till segrande län.

## **Startlistor och resultat**

Publiceras på [www.LiveTiming.se](http://www.LiveTiming.se).

## **Heatlistor**

Delas ut under insimningen till respektive länslag.

## **Avsimning**

Sker i undervisningsbassängen, tränarna ansvarar för sina simmare.

## **Upplysningar**

Via mejl till [tavling@varnamoss.se](mailto:tavling@varnamoss.se), eller 0705-699616 Christer Ringblom

## **Lås till skåpen**

I Värnamo Simhall krävs speciella band för att kunna låsa skåpen i omklädningsrummen. Banden lämnas ut i till respektive länslag vid ankomst mellan kl 12.00-12.45. Medtag hänglås då extraskåp kommer att användas.

Banden återlämnas länsvis.

OBS! För ej återlämnade band debiteras 100 kr/st.

## **Grenordning**

1. 100m fjärilsim FI 14 år
2. 100m fjärilsim Po 14 år
3. 100m fjärilsim FI 13 år
4. 100m fjärilsim Po 13 år
5. 50m fjärilsim FI 12 år
6. 50m fjärilsim Po 12 år
7. 50m fjärilsim FI 11 år
8. 50m fjärilsim Po 11 år
9. 100m ryggsim FI 14 år
10. 100m ryggsim Po 14 år
11. 100m ryggsim FI 13 år
12. 100m ryggsim Po 13 år
13. 100m ryggsim FI 12 år
14. 100m ryggsim Po 12 år
15. 100m ryggsim FI 11 år
16. 100m ryggsim Po 11 år
17. 200m medley FI 14 år
18. 200m medley Po 14 år
19. 200m medley FI 13 år
20. 200m medley Po 13 år
21. 100m medley FI 12 år
22. 100m medley Po 12 år
23. 100m medley FI 11 år
24. 100m medley Po 11 år
25. 100m bröstsim FI 14 år
26. 100m bröstsim Po 14 år
27. 100m bröstsim FI 13 år
28. 100m bröstsim Po 13 år
29. 100m bröstsim FI 12 år
30. 100m bröstsim Po 12 år
31. 100m bröstsim FI 11 år
32. 100m bröstsim Po 11 år
33. 100m frisim FI 14 år
34. 100m frisim Po 14 år
35. 100m frisim FI 13 år
36. 100m frisim Po 13 år
37. 100m frisim FI 12 år
38. 100m frisim Po 12 år
39. 100m frisim FI 11 år
40. 100m frisim Po 11 år
41. 8x50m frisim mix