



ÖSTSVENSKA
SIMFÖRBUNDET



Välkomna till Länstrofén i Ljungby 2024

2 Mars, Sunnerbohallen

Datum: 2 Mars, 2024

Tävlingsplats: Sunnerbohallen, Fritidsvägen 1, 341 83 Ljungby, 25 m bassäng med 5 banor

Tider: Insim 13:00 – 14:15 Tävlingsstart 14:30

Åldersklasser: 14 år -10, 13 år -11

Anmälan: Senast söndag den 26 februari 2024 via Tempus anmälan.
Varje klubb ska anmäla sina simmare i de grenar de är uttagna.

Poängräkning Individuellt: 14, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1

Poängräkning Lag 28, 22, 20, 18, 16, 14, 12, 10

Grenordning: Se bifogad grenordning nedan

Startavgift: Betalas av Östsvenska simförbundet

Laguppställning: Lämnas till sekretariatet senast en timma före start.

Fasta banor Har seedats utifrån 2023 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 13:30 En representant från respektive.län.

Startlistor: Publicera på Livetiming

Tävlingsfack: Finns i tävlingsbyrån.

Avsim: Sker i äventyrsbadet. Resp. klubb ansvarar för sina simmare.
Inget hoppande från trampoliner.

Skåp: Tag med hänglås till klädsåpen.



ÖSTSVENSKA
SIMFÖRBUNDET



Mat: Vi ordnar med mat efter tävlingen för alla länslag. Meddela detta i samband med anmälan. Ev. allergier och specialkost meddelas samtidigt med anmälan av mat. Respektive länslag faktureras i efterhand för matkostnaden, ange fakturaadress vid anmälan. Använd gärna bifogad blankett Efter köket tar vi tag i tävlingsdjävulen igen med något för geni knölarerna.

Upplysningar: Ljungby Simsällskap, via e-post: tavling@ljungbyss.se

Varmt välkomna till Ljungby och Länstrofén 2024

- Grenordning:**
- | | |
|------------------------------|------------------------------------------|
| 1. 4 x 50 medley mix | 11. 100 m bröstsim fl 14 år |
| 2. 100 m fjärilsim fl 14 år | 12. 100 m bröstsim po 14 år |
| 3. 100 m fjärilsim poj 14 år | 13. 100m bröstsim fl 13 år |
| 4. 100 m fjärilsim fl 13 år | 14. 100 bröstsim poj 13 år |
| 5. 100 m fjärilsim poj 13 år | 15. 25 fjärilskick fl 14 år utan platta |
| 6. 100 m ryggsim fl 14 år | 16. 25 fjärilskick poj 14 år utan platta |
| 7. 100 m ryggsim poj 14 år | 17. 25 fjärilskick fl 13 år utan platta |
| 8. 100 m ryggsim fl 13 år | 18. 25 fjärilskick poj 13 år utan platta |
| 9. 100 m ryggsim poj 13 år | 19. 100 m frisim fl 14 år |
| 10. 4 x 50 m benspark mix | 20. 100 m frisim po 14 år |
| 10 minuter Paus | 21. 100 m frisim fl. 13 år |
| | 22. 100 m frisim poj 13 år |
| | 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 Ljungby 2024

Mat :Serveras i den övre foajèn i simhallen

Länslaget för : _____

Kontaktperson: _____ tel. _____

Faktureringsadress: _____

Mat

Lördag 3/3 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 e-post tavling@ljungbyss.se i samband med anmälan.