

Inbjudan Länstrofén, Norrköping 5 oktober 2025

Datum:	Söndagen 5 oktober
Tävlingsplats:	Centralbadet Norrköping (25 meters bassäng, 7 banor)
Åldersklasser:	13 år-2012 och 14 år -2011
Insim:	12:30-13.20
Tävlingstider:	13.30-15.00
Anmälan:	Sista anmälan söndagen 21 september 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	Bana 3: Jönköpings Län Bana 4: Östergötlands Län Bana 5: Kalmar Län Bana 6: Kronobergs Län
Tekniskt möte:	Hålls på anvisad plats på söndagen kl 12.30 En representant från respektive län.
Startlistor:	Publiceras på Swimify.
Mat:	Vi ordnar med mat efter tävlingen för alla läns lag. Respektive läns lag anmäler hur många måltider man behöver senast 21 september i samband med anmälan.
Upplysningar:	Resp. län ansvarar för sina simmare. Tag med hänglås till klädsåpen. Meddela detta i samband med anmälan. Ev. allergier och specialkost meddelas samtidigt med anmälan av mat. Ni gör er anmälan av mat till tavling@nkk.se

Tävlingsbestämmelser:

Länstrofén 2025 (25 m) genomförs den 5/10 i Norrköping. Tävlingen är en lagtävling mellan länen i två delar.

Del 1 poäng enligt placering.

Del 2 antal personliga rekord.

Tävlingen avser åldrarna 13 och 14 år. Tävlingen genomförs på ett pass med tävlingsstart senast kl 13:00.

Varje län har rätt att delta med tre representanter/gren. Tävlingen simmas i tre heat/gren de högst rankade i heat 3.

Länen har fasta banor och lagen seedas utifrån föregående års poängplacering.

Varje simmare får delta i max fyra individuella grenar.

I bensparkslagkamp är det valfritt simsättsbenspark, man startar och växlar i vattnet, två händer på plattan, plattan ska nudda väggen i vändning och målgång/växling.

På fjärilskick 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.

Poäng individuellt räknas enligt följande 14-11-10-9-8-7-6-5-4-3-2-1.

Poäng lagkamp räknas enligt följande 28-22-20-18-16-14-12-10.

Varje län tävlar i följande namn med ensamrätt att profilera sig med efterföljande grundfärg på sina t-shirts: Jönköpings Län (F): Grön, Kalmar Län (H): Blå, Kronobergs Län (G): Röd, Östergötlands Län (E): Gul. Arrangerande förening ordnar gemensam måltid efter tävlingen, respektive län beställer och betalar sin mat till arrangören av tävlingarna.

Grenordning Länstrofén

1.	4x50 medley	mix		
2.	100 fjärilsim	flickor	14 år	
3.	100 fjärilsim	pojkar	14 år	
4.	100 fjärilsim	flickor	13 år	
5.	100 fjärilsim	pojkar	13 år	
6.	100 ryggsim	flickor	14 år	
7.	100 ryggsim	pojkar	14 år	
8.	100 ryggsim	flickor	13 år	
9.	100 ryggsim	pojkar	13 år	
10.	4x50 benspark	mix		
	PAUS 10 minuter			
11.	100 bröstsim	flickor	14 år	
12.	100 bröstsim	pojkar	14 år	
13.	100 bröstsim	flickor	13 år	
14.	100 bröstsim	pojkar	13 år	
15.	25 fjärilskick utan platta	flickor	14 år	
16.	25 fjärilskick utan platta	pojkar	14 år	
17.	25 fjärilskick utan platta	flickor	13 år	
18.	25 fjärilskick utan platta	pojkar	13 år	
19.	100 frisim	flickor	14 år	
20.	100 frisim	pojkar	14 år	
21.	100 frisim	flickor	13 år	
22.	100 frisim	pojkar	13 år	
23.	4x50 medley	mix		