SVØMMEGLEDE FOR ALLE

MADLA SVØMMEKLUBB
1970
STAVANGER

Stavanger, 30. september,
1. og 2. oktober 2011

INNBYDELSE



LANDSSTEVNET I SVØMMING FOR UTVIKLINGSHEMMEDE

Klasse S14

NORGES SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation

THON HOTELS

Landsstevnet i Svømming

Med Norges Svømmeforbunds støtte og godkjennelse, og etter deres lover og regler, har Madla Svømmeklubb gleden av å invitere alle svømmere med utviklingshemming (klasse S14) til "Landsstevnet i svømming 2011 i Stavanger."
Svømmere som tilfredsstiller kravene i klassene CB, CC og CD inviteres til Landsstevnet, og svømmere i klasse CA til Rekruttstevnet i tilknytning til dette.
Rekruttstevnet er også godkjent som kvalifisering til selve Landsstevnet. Det blir også mulighet for klassifisering både før, under og etter Rekruttstevnet.
Selve Landsstevnet arrangeres lørdag 1. og søndag 2. oktober etter rekruttstevnet.
Fredag 30. september blir det kurs og foredrag for utøvere, trenere og ledsagere.

Sted:

Landsstevnet 2011 arrangeres i Stavanger Svømmehall,
Olav Kyrresgate 23, 4005 Stavanger.

Bassenget:

Bassenget er 25 m langt, har 6 baner og en vanntemperatur på ca. 26,5 grader.
Startsiden har dybde på 1,80 m og vendesiden 4,20 m.

Tidtaking:

Det blir benyttet automatisk tidtaking med resultattavle.
I rekruttstevnets 25 meter øvelser vil man benytte halvautomatisk tidtaking

Reglement:

Selve Landsstevnet arrangeres i henhold til NSFs gjeldende reglement for svømming og dommerne dømmer ut fra dette. For S 14-klassen er det ingen unntak fra reglene. Det vil ikke være dømming på Rekruttstevnet.

Program for Landsstevnehelgen

FREDAG 30. SEPTEMBER:

Kl. 13.00-14.00	Registrering i foajen i Stavanger Svømmehall
Kl. 14.00-16.00	Foredrag og fysisk aktivitet
Kl. 16.00-17.00	Svømmetrening ved Morten Eklund
Kl. 19.00	Middag med sosialt samvær på Thon Hotell Maritim. Pris: kr. 295.- (bestilles og betales i.f.m. påmeldingen).

LØRDAG 1. OKTOBER:

Kl. 09.00 - 13.00	Rekruttstevnet
Kl. 09.00 - 09.45	Innsvømming fra kl. 09.00 – 09.45.
Kl. 09.10	Lagledermøte
Kl. 10.00	Start rekruttstevne
Kl. 13.00 -13.45	Innsvømming Landsstevnet
Kl. 13.10	Lagledermøte
Kl. 14.00	Landstevnet. Innmarsj og åpningsseremoni v/ bl.a. Norges Svømmeforbund og inviterte gjester.
Kl. 14.30	Start Landsstevnet
Kl. 19.00	Bankett med underholdning og dans til levende musikk på Thon Hotell. Pris kr. 395,- (bestilles og betales i.f.m. med påmelding)

SØNDAG 2. OKTOBER:

Kl. 09.00 - 13.00	Rekruttstevnet
Kl. 09.00 - 09.45	Innsvømming fra kl. 09.00 – 09.45.
Kl. 09.10	Lagledermøte
Kl. 10.00	Start rekruttstevne
Kl. 13.00 -13.45	Innsvømming Landsstevnet
Kl. 13.10	Lagledermøte
Kl. 14.00	Landsstevnet.

Informasjon om Landstevnet

Deltakelse:

Stevnet er åpent for alle utøvere i klasse S14. Utøveren må ikke være medlem av svømmeklubb tilsluttet NSF for å kunne delta på stevnet, ***men de som ikke er medlemmer av svømmeklubb vil ikke være forsikret.***

Klassifisering:

Mulighet for å klassifiseres i S14 klassen for de som vil delta på Landsstevnet både før, under og etter rekruttstevnet lørdag. Registrer navn på utøvere i påmeldingsskjema.

Premiering:

Alle deltakere på Rekruttstevnet får deltakerpremie.
På Landsstevnet deles det ut medaljer til de tre beste i hver klasse og øvelse. Medaljeutdelingen skjer fortløpende under stevnet. Alle får "Landsstevnet 2011" T-skjorte. NB: Husk å angi størrelser på T-skjorte i.f.m påmeldingen.

Stevnekontor:

Stevnekontoret vil være i svømmehallens foajé, og er åpent mellom kl. 09.00–10.00 begge dager.

Matservering:

Ut over middag på fredag, samt bankett lørdag, er det mulig å forhåndsbestille lunsj både lørdag og søndag (2 bagetter + drikke) Pris kr 75.- (Lunsj fra ca kl.12 begge dager). Måltider forhåndsbestilles på eget skjema og betales i.f.m. påmeldingen. Det vil i tillegg være åpen kafeteria i svømmehallen. Her vil det være salg av bagetter, kaker, frukt, grønnsaker, drikke m.m.

Bankett:

Lørdag kveld kl. 19.00 er det bankett med middag og dans på Thon Hotell Maritim. All påmelding til banketten skjer sammen med stevnepåmelding. (***Også for de som bor på hotellet***) Pris pr. person kr. 395,- forhåndsbetales sammen med stevnepåmelding. (Vennligst gi beskjed om eventuelt behov for spesiell mat). Deltakere på rekruttstevnet og ledsagere er også velkomne til å være med på banketten.

Påmelding:

Påmelding skjer elektronisk via e-post til: hans.hagenes@gagdata.no Det bør brukes Victoria, Kobben, Grodan el. lignede, ellers benyttes egen xl-fil som finnes på Medley.no under innbydelsen/hjemmesiden for stevnet.
Påmelding innen mandag 5. september.
Spørsmål om påmelding kan rettes til Hans Hagenes tlf.: 928 11 685
eller til stevneleder Ingrid Møllerop tlf: 469 42 233.

I tillegg til navn, klubb, klasse, øvelse og bestetid merkes ønsket om start i vannet med W. Treningstider kan benyttes som påmeldingstid på Landsstevnet. Klubber som har med deltakere på både Rekruttstevnet og selve Landsstevnet, må benytte ett påmeldingsoppsett for hvert stevne.
NB! Husk å oppgi klubbens kontaktperson m/e-post og mobiltelefon, samt antall ledere.

Etteranmelding/Strykning:

Etteranmelding kan godkjennes inntil lagledermøtene på lørdag, men da med startkontingent 2 ganger individuell kontingent. (Dette gjelder ikke utøvere som kvalifiserer seg til Landsstevnet gjennom Rekruttstevnet). Strykning kan foretas under lagledermøte lørdag. Senere, senest 1 time før den(de) start(er) strykningen gjelder, og da skriftlig til tidtakersjef.

Startkontingent:

Landstevnet: Kr 75,- pr. individuell start og kr. 150,- pr. lagstart.
Rekruttstevnet: Kr 75.- pr utøver pr. dag.

Startkontingent, betaling for bankett, og annen forhåndsbestilt mat, betales samtidig med påmeldingen til Madla Svømmeklubbs konto: 3201.34.96020 og merkes Landsstevnet og klubbens navn.

Innkvartering:

Det er reservert rom på Thon Hotell Maritim, Kongsgata 32.
Bestilling gjøres på telefon 51 85 05 00.
Pris kr 800,- pr. rom for dobbel/enkeltrom pr. natt inkludert frokost.
Hver enkelt klubb bestiller og gjør opp for rommene selv.

ØVELSESOPPSETT, KRAV OG KLASSEINNDELING

NORGES SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation

I **S-klasse 14** skilles det ikke ved alder, men ved bestetid oppnådd de siste 12 måneder etter følgende tabell (treningstid i mangel av konkurransetid).
Alle øvelser til en svømmer må sjekkes opp mot tabellen, da det er bestetiden i hver øvelse som avgjør hvilken klasse svømmeren skal delta i.

Øvelser Lørdag			**Øvelser Søndag**		
1	50m fri	**D**	12	100m fri	D
2	50m fri	**H**	13	100m fri	H
3	100m rygg	**D**	14	50m rygg	D
4	100m rygg	**H**	15	50m rygg	H
5	4x50m fri*	Mix 2 D og 2 H	16	50m bryst	D
PAUSE			17	50m bryst	H
6	100m bryst	**D**	PAUSE		
7	100m bryst	**H**	18	100m medley*	D
8	50m butterfly	**D**	19	100m medley*	H
9	50m butterfly	**H**	20	4x50m medley*	D
10	4x50m fri*	**D**	21	4x50m medley*	H
11	4x50m fri*	**H**			

KVALIFISERINGSTIDER HERRER:

	Klasse CB		**Klasse CC**		**Klasse CD**
	Bestetid		**Bestetid**		**Bestetid**
	Fra	**Til**	**Fra**	**Til**	**Fra – og bedre**
50 m Fri	1:18,43	1:02,26	1:02,25	0:45,87	0:45,86
100 m Fri	2:53,14	2:17,43	2:17,42	1:41,26	1:41,25
50 m Rygg	1:27,12	1:09,16	1:09,15	0:50,96	0:50,95
100 m Rygg	3:09,13	2:30,12	2:30,11	1:50,61	1:50,60
50 m Bryst	1:37,62	1:17,49	1:17,48	0:57,10	0:57,09
100 m Bryst	3:35,36	2:50,94	2:50,93	2:05,95	2:05,94
50 m Butterfly	1:24,21	1:06,85	1:06,84	0:49,26	0:49,25

KVALIFISERINGSTIDER DAMER:

	Klasse CB		**Klasse CC**		**Klasse CD**
	Bestetid		**Bestetid**		**Bestetid**
	Fra	**Til**	**Fra**	**Til**	**Fra – og bedre**
50 m Fri	1:29,52	1:11,06	1:11,05	0:52,36	0:52,35
100 m Fri	3:14,84	2:34,66	2:34,65	1:53,95	1:53,94
50 m Rygg	1:40,16	1:19,51	1:19,50	0:58,58	0:58,57
100 m Rygg	3:35,00	2:50,65	2:50,64	2:05,74	2:05,73
50 m Bryst	1:51,66	1:28,63	1:28,62	1:05,31	1:05,30
100 m Bryst	4:02,81	3:12,73	3:12,72	2:22,00	2:21,99
50 m Butterfly	1:34,38	1:14,92	1:14,91	0:55,20	0:55,19

Eks. på plassering i riktig klasse:

Kari svømmer	100 m fri på	2,21,50	dvs. klasse CC
Kari svømmer	50 m rygg på	0,58,23	dvs. klasse CD
Kari svømmer	50 m bfl på	1,45,36	kan ikke delta i denne øvelsen
Kari svømmer	100 m bryst på	3,19,23	dvs. klasse CB

***Stafetter og medley:**

I alle stafetter kan en melde på både klubblag og kretslag. For å delta i stafett eller 100m medley må en tilfredsstille kravene i en av de individuelle øvelsene i tabellen overfor.

Øvelsesoppsett Rekruttstevnet

Øvelser Lørdag			Øvelser Søndag		
22	25 m bryst	**D**	31	25 m fri	**D**
23	25 m bryst	**H**	32	25 m fri	**H**
24	25 m rygg	**D**	33	50 m bryst	**D**
25	25 m rygg	**H**	34	50 m bryst	**H**
26	50 m fri	**D**	35	100 m fri	**D**
27	50 m fri	**H**	36	100 m fri	**H**
28	100 m bryst	**D**	37	50 m rygg	**D**
29	100 m bryst	**H**	38	50 m rygg	**H**
30	4 * 25 m fri	**Mix**	39	4 * 50 m fri	**Mix**

Klasse CA:

Utviklingshemmede svømmere som ikke når helt opp til kvalifiseringskravet i klasse CB, konkurrerer i en åpen klasse, klasse CA. Kvalifikasjonskravet for denne klassen er at deltakerne er med i en eller annen form for konkurransetrening og kan reglene for hva som er tillatt når det gjelder innslag, vendinger, tjuvstart osv. Imidlertid vil ingen svømmere her bli disket.

I stafett er det ingen krav til svømmeart eller antall damer/herrer pr lag. Det er heller ikke krav om at utøvere må representere klubb eller krets.*
Stafettlag kan etteranmeldes på lagledermøte lørdag morgen.

*Vi gjør oppmerksom på at utøvere/deltakere som ikke er medlem av klubb i Norges Svømmeforbund og ikke har gyldig lisens, heller ikke er dekket gjennom forsikringsordningen som ligger i lisensen.

For mer informasjon om lisens og forsikringer, se NSFs hjemmeside

Mat- og arrangementpåmelding til
Lands- og Rekruttstevnet i svømming 2011

Klubb:_____

Full adresse:_____

Kontaktperson:_____Mobil: _____

E-Post_____

Antall svømmere_____Antall ledere_____

T-skjorter: Antall XXL_____XL_____ L_____ M_____S_____

Ved behov for spesiell matservering: - Spesifiser på eget ark som vedlegges dette.

iddag fredag 30/9: Antall_____ x 295.- pr pers =_____

Lunsj lørdag 1/10: Antall_____ x 75.- pr pers =_____

Bankett lørdag 1/10: Antall_____ x 395.- pr pers =_____

Lunsj søndag 2/10: Antall_____ x 75.- pr pers =_____

Sum servering Deres klubb…….……. =_____

Startkontingent Landsstevnet / Rekruttstevnet:

Antall individuelle starter totalt i Landstevnet_____x 75.- pr. start =_____

Antall stafetter i Landstevnet_____ x 150.- pr. lag =_____

Antall utøvere i Rekruttstevnet _____ x 75.- pr. utøver X pr. dag =_____

Sum startkontingent…… =_____

Total servering:_____+ totalt startkontingent_____ = _____

Skjemaet sendes til Madla Svømmeklubb, v/Ingrid Møllerop, Ragbakken 48B, 4042 Hafrsfjord eller på e-post til: ingrimo@frisurf.no innen ***mandag 5. september*** 2011. Forhåndsbestilt mat betales innen 5. september og innbetales på konto 3201.34.96020.

Svømmere som ønskes klassifisert, Navn:
