Svømmeglede for alle

2012

Innbydelse Landsstevnet i svømming for utviklingshemmede klasse S14 19-21. oktober 2012



NORGES SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation

Landsstevnet i Svømming

Med Norges Svømmeforbunds støtte og godkjennelse, og etter deres lover og regler, har SSK Skjetten Svømmeklubb gleden av å invitere alle svømmere med utviklingshemming (klasse S14) til ”Landsstevnet i svømming 2012 på Skjetten.”
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 før Rekruttstevnet.
Selve Landsstevnet arrangeres lørdag 20. og søndag 21. oktober etter rekruttstevnet.
Fredag 19. oktober er det registrering og blandede aktiviteter.

Sted:
Landsstevnet 2012 arrangeres i Skjetten Svømmehall,
Skjettenveien 79, 2013 Skjetten

Bassenget:
Bassenget er 25 m langt, har 6 baner og en vanntemperatur på ca. 28 grader.
Startsiden har dybde på 2,30 m og vendesiden 1,20m.

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.

Svømmeglede for alle

Foreløpig Program for landsstevnet

Fredag 19.oktober

Kl. 13.00-14.00	Registrering i Skjetten svømmehall
Kl. 14.00-17.00	Blandede aktiviteter i basseng og gymsal
Kl. 1530 (ca.)	Lett bespisning I svømmehallens kafeteria
Kl. 19.00	Middag med sosialt samvær på Thon Hotel Konferanse
.	(Lillestrøm). Pris:175,- (Bestilles ifm. Påmeldingen)

Lørdag 20. Oktober

Kl. 09-13.00	Rekruttstevnet
Kl. 09.00	Lagledermøte
Kl. 09.00-09.45	Innsvømming Rekruttstevnet
Kl. 10.00	Start rekruttstevne
Kl. 12-12.45	Innsvømming Landsstevnet
Kl. 12.00	Lagledermøte landsstevnet
Kl. 13.00	Landsstevnet. Innmarsj og åpningsseremoni v/bl.a.
.	Norges Svømmeforbund og inviterte gjester.
Kl. 13.30	Start Landsstevnet
Kl. 19.00	Bankett med underholdning og dans på Thon Hotel
.	Arena. Pris 395,- (bestilles og betales ifm. Påmelding)

Søndag 21. oktober

Kl. 09-13.00	Rekruttstevnet
Kl. 09.00	Lagledermøte
Kl. 09.00-09.45	Innsvømming Rekruttstevnet
Kl. 10.00	Start rekruttstevne
Kl. 12.00-12.45	Innsvømming landsstevnet
Kl. 13.10	Lagledermøte Landsstevnet
Kl. 13.00	Landsstevnet

Svømmeglede for alle

Informasjon om landsstevnet

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 Før 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 som deltar på Landsstevnet og rekruttstevnet får "Landsstevnet 2012" T-skjorte.
NB: Husk å angi størrelser på T-skjorte ifm. påmeldingen.

Stevnekontor:
Stevnekontoret vil være i svømmehallen, 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 (Bagett + Drikke) Pris kr 75.-
(Lunsj fra ca kl.12 begge dager). Måltider forhåndsbestilles på eget skjema og betales ifm. 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 Arena Lillestrøm. All påmelding til banketten skjer sammen med stevnepåmelding.
Pris pr. person kr. 395,- forhåndsbetales sammen med stevnepåmelding.
(Vennligst gi beskjed om eventuelt behov forspesiell mat).

Påmelding:

Påmelding skjer elektronisk via e-post til: svommingsl@ssk.no.
Det bør brukes Victoria, evt. XL fil.
Påmelding innen onsdag 26 september 2012.

Spørsmål om påmelding kan rettes til Ronnie Anstensen: tlf 48187630
eller til Administrasjonsleder Inger-Lise Hauglie 41666782.
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 SSK Skjetten svømmeklubb sin konto: 6201.05.33053
og merkes Landsstevnet og klubbens navn. ***Merk: Senest 26. september.***

Innkvartering:

Det er reservert rom på Thon Hotell Arena Lillestrøm, Nesgata 1, 2004 Lillestrøm.
Bestilling gjøres på telefon 66 93 60 00. Oppgi **Ref. nr: 258240**
Pris kr 800,- pr. rom for dobbel/enkeltrom pr. natt inkludert frokost.
Hver enkelt klubb bestiller og gjør opp for rommene selv.

Transport:

Thon Hotel Arena Lillestrøm ligger 450 m fra Lillestrøm stasjon, 12 minutter med flytoget fra Oslo Lufthavn Gardermoen og 11 min med direkte tog fra Oslo sentralstasjon (tog mot Lillehammer). Det settes opp felles busstransport til og fra stevneøktene i Skjetten Svømmehall.

Svømmeglede for alle

ØVELSESOPPSETT, KRAV OG KLASSEINNDELING

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.

Svømmeglede for alle

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

Svømmeglede for alle

Mat og arrangementpåmelding til
Lands- Og rekruttstevnet i svømming 2012

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.

Middag Fredag 19/10: Antall_____ x 175,- pr. pers =_____

Lunsj Lørdag 20/10: Antall_____ x 75,- pr. pers =_____

Bankett Lørdag 20/10: Antall_____ x 395,- pr. pers =_____

Lunch Søndag 21/10: Antall_____ x 75,- pr. pers =_____

Sum servering deres klubb…… = _____

Startkontigent landsstevnet/Rekruttstevnet

Antall individuelle starter totalt i landsstevnet_____ x 75,- pr. start =_____

Antall stafetter i Landsstevnet_____ x 150,- pr. lag =_____

Antall utøvere i rekruttstevnet_____ x 75,- pr. utøver pr. dag =_____

Sum startkontigent……. =_____

Total servering_____+ Total startkontigent_____ =_____

Skjemaet sendes til SSK Skjetten svømmeklubb, v/ Inger-Lise Hauglie, Nordens vei 21, 2013 Skjetten eller på e-post til: **svomming2@ssk.no**, **Innen onsdag 26. september 2012.**
Forhåndsbestilt mat betales innen 26. september og innbetales på konto 6201.05.33053.

Svømmere som ønskes klassifisert, Navn:

Svømmeglede for alle

Svømmeglede for alle