



# Landsdel Årsklassemønstring Landsdel øst 2013

Lørenskog

8.-10. februar 2013



STIFTET  
20. AUGUST 1967

---

**LØRENSKOG-RÆLINGEN**  
**KAPPSVØMMINGSKLUBB**

Som teknisk arrangør har Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb, på vegne av Norges Svømmeforbund, gleden av å invitere til Landsdel Årsklassemønstring (LÅMØ) 2013 i landsdel øst.

Årsklassemønstringen arrangeres etter NSF's lover og regler.

### Åpning

Fredag 8. februar 2013 kl 15.45, stevnestart kl. 16.00.

### Deltagelse

De 24 guttene og 24 jentene med høyest sammenlagt poengsum (FINA-2011) i årsklassene 13-16 år samt at det er åpent i 11- og 12-årsklassen. Dette betyr at alle 11- og 12-åringene som har gyldig tid i alle 5 øvelser har rett til å delta. Vi poengterer at trenerne i klubbene har et ansvar for å nøye vurdere om det er riktig for 11-12 åringene å delta eller ikke.

### Øvelsesutvalg

Alle deltakere må svømme 5 individuelle øvelser (fri, rygg, bryst, butterfly, medley)

Årsklassemønstringen arrangeres for gutter og jenter 11-16 år.

Gutter / Jenter 11 år: 400m fri, 100m rygg, 100m bryst,  
50m butterfly, 200m medley

Gutter / Jenter 12-16 år: 400m fri, 200m rygg, 200m bryst,  
100m butterfly, 200m medley

Se øvelsesoppsettet på siste side i innbydelsen!

### Påmeldingsperiode til Landsdel Årsklassemønstring 2013

Resultater oppnådd i approberte stevner i perioden 24. januar 2012 til 23. januar 2013 gjelder for påmeldingsperioden til LÅMØ. Utøverne rangeres etter sammenlagt poengsum for de 4 beste av de 5 øvelsene som inngår, og utøverne må ha gyldige tider på alle 5 øvelsene for å kunne delta. Poengtype FINA-2011 benyttes til kvalifisering.

Tidene som poengsummene beregnes fra, må være gyldige, d.v.s. oppnådd i løpet av kvalifiseringsperioden. Ved lik poengsum ved kvalifisering i 13 -16 årsklassene blir den med høyest poengsum på 200IM rangert først. Er det også lik poengsum på 200m IM blir begge rangert likt. Det er tiden som gir høyest poeng som benyttes i rangeringen inn til stevnet, men i heatoppsettet blir bestetid uavhengig av bassenglengde benyttet.

Ved forfall i klassene 13-16 år vil tilbud om plassen gå til svømmerne som er rangert som nr 25 og nedover, i rangeringsrekkefølge. Er det færre enn 24 med i klassen er det tillatt med etteranmelding inntil lagledermøtet første dag er avsluttet. Er det 24 eller flere med vil etteranmeldinger bli rangert sist på rangeringslisten, rangert etter tidspunktet etteranmeldingen blir meddelt arrangør.

I klassene 11 og 12 år er det tillatt med etteranmelding inntil lagledermøtet første dag er avsluttet. Tider må være oppnådd i påmeldingsperioden.

Det kreves dobbel startkontingent for etteranmeldinger.

### **Påmelding**

Påmeldingsfrist er **23. januar 2013 kl 24.00.**

Lagleders mobilnummer legges ved påmeldingen.

Påmelding sendes til Norges Svømmeforbund:

[jech@medley.no](mailto:jech@medley.no) - John Erlend Christiansen, mobil 9097 3709.

Påmelding gjøres ved at klubbens oppmann sender en mail med navn på de som skal delta. Uni\_r påmeldingsfil er ikke påkrevd til dette stevnet.

Tider til rangering og til heatoppsett hentes automatisk fra medley.no.

Sjekk derfor i god tid før påmeldingsfristen at alle tider for klubbens svømmere er registrert på medley.no.

Strykninger meddeles til arrangør:

Dag Christiansen - [dcchrist@online.no](mailto:dcchrist@online.no) - 9225 4855.

Alle påmeldinger blir bekreftet, og påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekreftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem er mobil 9097 3709 åpen fram til kl. 24.00 den 23. januar 2013.

Rangeringslister og hvem som er påmeldt kan følges på:

<http://www.medley.no/?page=aamlandsdel>

Deltakeroversikt blir IKKE sendt ut men blir publisert på [www.svomming.no](http://www.svomming.no) kort tid etter påmeldingsfristen.

### **Sammenlagtresultat for hver årsklasse**

Alle utøvere **MÅ** svømme alle 5 øvelser for årsklassen, og de 4 beste øvelsene teller med i den sammenlagte poengsummen for hver utøver. I resultatlisten teller Brutt og Disk 0 poeng, mens ikke møtt fører til at utøveren ikke blir rangert. Poengtype FINA-2012 benyttes for beregning av sammenlagtresultater.

### **Premiering**

Deltagerpremie til alle i 11 - og 12 års klassene.

NSFs medalje 1-3 plass pr øvelse i alle årsklasser

Egnet premie 1-6 plass sammenlagt pr årsklasse i alle klasser



### Kåring av årsklassevinnere i landsdels årsklassemønstring:

Den utøveren som oppnår høyest sammenlagt poengsum i hver årsklasse/kjønn, basert på de beste tidene fra **4 av 5 øvelser**, blir Landsdels Årsklassevinner.

### Direkte kvalifisering til årsklassemesterskap i Fauske 2013

LÅMØ gjelder som direkte kvalifisering til ÅM (Årsklassemesterskap) for årsklassene 13-16 år. Etter LÅMØ er avsluttet vil det bli laget en nasjonal rangeringsliste for alle 11 og 12 åringene. De tre beste 11- og 12-åringene på landsbasis vil få tilsendt diplom fra NSF.

### Deltakeravgift

Deltakeravgiften er kr. 375,- pr. svømmer.  
Innbetales til kontonummer: 1503.13.06172.  
Betalingsfrist: **31. januar 2013**

Innbetalingen merkes med:

LÅMØ 2013, klubbens navn og antall deltakere

### Betalinger:

**Husk å ta med kvittering på lagledermøte for betalt startkontingent.**

**Utøvere fra klubber som ikke har betalt startkontingent blir nektet start.**

### Stevnekontor

Stevnekontoret i svømmehallen har åpent fredag fra kl. 13.00 den 8. februar og under hele arrangementet.

### Lagledermøte

Lagledermøtet avholdes fredag 8. februar kl. 14.30 i Sandbekkshallen .

### Kontaktpersoner

- Kontakt personer, med mail adresse og mobil telefon.
  - Stevneleder: Dag Christiansen - [dcchrist@online.no](mailto:dcchrist@online.no) - 9225 4855.
  - Teknisk leder: Per Tore Hoff – [pthoff@itnor.no](mailto:pthoff@itnor.no) – 9822 1668
  - Stevnekontor: Anita Bergsvenkerud – [anita.bergsvenkerud@bi.no](mailto:anita.bergsvenkerud@bi.no) – 4523 8866
  - Pressekontakt: Dag Christiansen - [dcchrist@online.no](mailto:dcchrist@online.no) - 9225 4855

## Innsvømming og stevnestart

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Torsdag		
Fredag	14.00-15.30	16.00
Lørdag	07.45-08.45	09.00 <b>OBS! Korrigert</b>
Lørdag	13.45-14.45	15.00
Søndag	07.45-08.45	09.00
Søndag	12.45-13.45	14.00

## Øvelsesoppsett Landsdel Årsklassemønstring 2013

<b>Fredag kl. 16.00</b>				
<b>Øvelse jenter</b>			<b>Øvelse gutter</b>	
	1	50 m butterfly	klasse født 2002	2
	3	100 m butterfly	klasse født 2001	4
	5	100 m butterfly	klasse født 2000	6
	7	400 m fri	klasse født 1999	9
	9	400 m fri	klasse født 1998	10
	11	400 m fri	klasse født 1997	12
<b>Lørdag kl 09.00</b>				
<b>Øvelse jenter</b>			<b>Øvelse gutter</b>	
	13	400 m fri	klasse født 2002	14
	15	400 m fri	klasse født 2001	16
	17	400 m fri	klasse født 2000	18
	19	100 m butterfly	klasse født 1999	20
	21	100 m butterfly	klasse født 1998	22
	23	100 m butterfly	klasse født 1997	24
<b>Lørdag kl 15.00</b>				
<b>Øvelse jenter</b>			<b>Øvelse gutter</b>	
	25	100 m bryst	klasse født 2002	26
	27	200 m bryst	klasse født 2001	28
	29	200 m bryst	klasse født 2000	30
	31	200 m bryst	klasse født 1999	32
	33	200 m bryst	klasse født 1998	34
	35	200 m bryst	klasse født 1997	36
<b>Søndag kl 09.00</b>				
<b>Øvelse jenter</b>			<b>Øvelse gutter</b>	
	37	100 m rygg	klasse født 2002	38
	39	200 m rygg	klasse født 2001	40
	41	200 m rygg	klasse født 2000	42
	43	200 m rygg	klasse født 1999	44
	45	200 m rygg	klasse født 1998	46
	47	200 m rygg	klasse født 1997	48
<b>Søndag kl 14.00</b>				
<b>Øvelse jenter</b>			<b>Øvelse gutter</b>	
	49	200 m medley	klasse født 2002	50
	51	200 m medley	klasse født 2001	52
	53	200 m medley	klasse født 2000	54
	55	200 m medley	klasse født 1999	56
	57	200 m medley	klasse født 1998	58
	59	200 m medley	klasse født 1997	60

Alle ønskes hjertelig velkommen til en god svømmeopplevelse til årets LÅMØ

## INFO FRA ARRANGØR

### THON HOTEL TRIADEN

Gamleveien, 88, Rasta, 1476 Lørenskog

#### Elisabeth Tarberg Johnsen

795,- for inntil 2 personer på rommet.

995,- for evt. trippelrom (dobbelrom med en ekstraseng)

Disse prisene er inkludert frokost.

Telefon direkte 6610 9715

Faks 6610 9702

E-mail: [triaden.booking1@thonhotels.no](mailto:triaden.booking1@thonhotels.no)

## Transport

- *Transport må håndteres av den enkelte klubb.*
- *Bemannet parkering på Sandbekken skole, Blystad veien 10, Løvenstad og Løvenstad skole, Løvenstad vegen 7, Løvenstad fredag 8. til søndag 10. februar. Obs begrenset kapasitet før klokken 14 på fredag!*

## Parkering

- Parkering på Sandbekken skole alle dager, fredag fra kl 14:30 og koster kr 20
- Alternativ parkering fredag p-plass ved fotballbanen på andre siden av gaten.
- Parkering på Løvenstad skole først etter kl 17 på fredag og etter behov ellers i helgen.
- Parkeringsvakter vil dirigere parkering og nødvendig skilting satt opp