



Innbydelse  
Landsstevnet i svømming for  
utviklingshemmede  
klasse S14

Stavanger svømmehall, 24.-25. september  
2016



## Landsstevnet i svømming

Med Norges Svømmeforbunds støtte og godkjenning, og etter deres lover og regler, har Madla Svømmeklubb gleden av å invitere alle svømmere med utviklingshemming (klasse S14) til Landsstevnet i svømming 2016.

## Om Landsstevnet

På Landsstevnet i svømming konkurreres det i klassen S14 (klassen for utviklingshemmede) For å gjøre det mer rettferdig for deltakerne, deles klassene inn i 4 underklasser, ut fra hvor fort en har svømt tidligere.

**Klassen CA** er en rekruttklasse for de som ikke har svømt så mye før, ikke vet hvor fort de svømmer – og/eller ikke er kjent med NSF's regler for svømming. Det er dommere til stede for på å rettlede utøverne(ingen dømming).

**Klassene CB-CC-CD** er approberte klasser. Det vil si at dommere dømmer ut fra NSF's gjeldende svømmeregler. Dette er klasser for som har svømt og deltatt på stevne tidligere. Ved påmelding må en oppgi påmeldingstid – og ut fra påmeldingstiden blir en plassert i rett klasse. Se oppsett for hvilke tider som gir hvilke klasser lenger ned i invitasjonen. Det er tid oppnådd på approbert stevne mellom **6. september 2015 og 5. september 2016** som skal oppgis.

Har man ikke svømt øvelsen på approbert stevne i denne perioden kan man bruke tid fra trening eller stipulere tid.

## Sted

Svømmehall: Stavanger svømmehall

Adresse: Lars Hertervigs gate 4, 4005 Stavanger

## Bassenget

Bassenget er 25 m langt, har 6 baner og en vanntemperatur på ca 27 grader.

## Tidtaking

Det blir benyttet automatisk tidtaking med resultattavle.

På 25m-øvelsene, som kun arrangeres i klasse CA, vil man kun benytte manuell tidtaking.

## Reglement

Landsstevnet i svømming, klassene CB, CC og CD arrangeres og gjennomføres i henhold til NSF's gjeldende reglement for svømming og dommerne dømmer ut fra dette. For S14-klassen er det ingen unntak fra reglene. For de som svømmer i CA vil det ikke være dømming. Yngste alder for klasse CA er 11 år, d.v.s født 2005 eller tidligere. For klassene CB, CC og CD er yngste alder 13 år, d.v.s. født 2003 eller tidligere.

## Foreløpig program for Landsstevnet\*

### Lørdag 24. september

- Kl 10.00 Foredrag med Himmeljegerne
- Kl 11.00 Lunsj
- Kl 12.00 Innsvømming
- Kl 12.00 Lagledermøte i møterommet oppe i svømmehallen
- Kl 13.00 Åpning
- Kl 13.30 Stevnestart alle klasser
- KL 19.00 Bankett på Comfort Hotel Square

### Søndag 25. september

- Kl 10.00 Innsvømming
- Kl 10.00 Lagledermøte i møterommet oppe i svømmehallen
- Kl 11.00 Stevnestart (alle klasser)

\* Med forbehold om endringer

## 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 (og da ikke har gyldig lisens), vil ikke være forsikret.*

### Klassifisering

Alle som svømmer i de approberte klassene CB, CC, CD må ha gyldig klassifisering i klasse S14. De som ønsker klassifisering på Landsstevnet eller har spørsmål om klassifisering – ta kontakt med NSF:

Kristin Homb

Tlf: 21 02 96 73 / Mail: [kristin@svomming.no](mailto:kristin@svomming.no)

### Premiering

Alle deltakere får deltakerpremie.

I klassene CB, CC og CD deles det ut medaljer til de tre beste i hver klasse og øvelse. Medaljeutdelingen skjer fortløpende under stevnet.

### Stevnekontor

Stevnekontoret vil være i svømmehallen og er åpent kl 09 til stevneslutt på lørdag og kl 09.00 til stevneslutt på søndag.

## Matservering, lunsj og bankett

Bankett lørdag og lunsj lørdag og søndag forhåndsbestilles. Lunsj inkluderer bagetter, drikke og frukt. Bruk skjema på side 8 for forhåndsbestilling. NB. Husk å gi beskjed om evt. matallergier.

Det vil i tillegg være åpen kafeteria i svømmehallen. Her vil det være salg av bagetter, pastasalat, kaker, frukt, drikke m.m.

## T skjorter

Egen Landsstevne-t-skjorte kan bestilles (se bestillingsskjema, side 8). Den koster kr 150. Noen blir lagt ut for salg i kantinen.

## Bankett

Lørdag kveld kl 19.00 er det bankett med middag og dans på Comfort Hotel Square All påmelding til banketten skjer sammen med stevneopmelding.

Pris pr. person kr 268,- forhåndsbestilles sammen med stevneopmelding, siste side (vennligst gi beskjed om eventuelle matallergier. På menyen står Tacobuffet, inkludert en mineralvann og dessert. Ut over allergi er det IKKE mulighet for å bestille særskilt meny.

## Påmelding og bestilling av bankett og lunsj

Påmelding skjer elektronisk via e-post til: [hans.hagenes@gagdata.no](mailto:hans.hagenes@gagdata.no) Det bør brukes Victoria, evt. XL fil. **For klassene CB, CC og CD må påmeldingstid oppgis.** NB! Husk å oppgi klubbens kontaktperson m/e-post og mobiltelefon, samt antall ledere.

Øvrige bestillinger til: [svommekurs@madlasvømmeklubb.no](mailto:svommekurs@madlasvømmeklubb.no)

## Påmelding innen 5. september 2016.

## Innbetaling

Betaling for starter, mat, bankett og t-skjorte gjøres til Madla Svømmeklubb, **konto 32013496020**. Merk betalingen Landsstevnet 2016 og hvilken klubb det er.

Spørsmål om påmelding til øvelser og selve påmeldingen sendes til **Hans Hagenes, [hans.hagenes@gagdata.no](mailto:hans.hagenes@gagdata.no) / 928 11 685**

I tillegg til navn, klubb, klasse, øvelse og bestetid pr øvelse, merkes ønske om start i vannet med W. Treningstider kan benyttes som påmeldingstid på Landsstevnet hvis øvelsen ikke er svømt på approbert stevne de siste 12 mnd.

Øvrige spørsmål og henvendelser rettes til:

- Stevneleder: Ingrid Møllerop [ingrid@madlasvømmeklubb.no](mailto:ingrid@madlasvømmeklubb.no) / 469 42 233
- Teknisk leder: Hans Hagenes [hans.hagenes@gagdata.no](mailto:hans.hagenes@gagdata.no) / 928 11 685
- Stevnekontor: Anne Lise Riedel og Line Møllerop

### Etteranmeldinger/Strykning:

Etteranmeldinger kan godkjennes inntil lagledermøtene på lørdag, men da med startkontingent 2 ganger individuell kontingent. Strykning kan foretas under lagledermøte lørdag, eller senest 1 time før den (de) start(er) strykningen gjelder, og da skriftlig til tidtakersjef.

### Startkontingent

#### Landsstevnet:

Kr 100,- pr. individuell start og kr. 200,- pr. lagstart.

**Rekruttklasse CA:** Kr 100,- pr utøver.

### Innkvartering

Det er reservert rom på Comfort Hotel Square, Løkkeveien 41, 4008 Stavanger

Priser:

Singel rom	Kr. 695.-
Dobbel rom	Kr. 740.-
Trippel rom	Kr. 940.-
4- manns rom (kun 3)	Kr. 1.140.-

Alle priser inkluderer frokost, kaffe & te samt gratis WIFI

**Booking kode: GR001591**

Rom er reservert til medio august, så husk å bestille overnatting i god tid.

For deltakere som ankommer fredag kveld er det mulig å bestille mat på hotellet. Tilbudet gjelder Husets Lasagne med brød og salat til 195.- Gi beskjed til hotellet om dette er ønskelig når dere bestiller hotell. Comfort Hotel Square ligger i Stavanger sentrum i nærheten av mange og varierte spisesteder, så her er mulighetene flere.

### Hotell og transport:

Hotellet ligger gangavstand til Stavanger svømmehall. Raskest adkomst er via trapper.

## ØVELSESOPPSETT, KRAV OG KLASSEINDELING

Øvelser Lørdag		
1	25m rygg	<b>D</b>
2	25 m rygg	<b>H</b>
3	50m fri	<b>D</b>
4	50m fri	<b>H</b>
5	50m butterfly	<b>D</b>
6	50m butterfly	<b>H</b>
7	100m bryst	<b>D</b>
8	100m bryst	<b>H</b>
9	50m rygg	<b>D</b>
10	50m rygg	<b>H</b>
11	4x50m fri*	<b>D</b>
12	4x50m fri*	<b>H</b>

Øvelser Søndag		
13	4x50m fri*	Mix
14	25 m fri	<b>D</b>
15	25m fri	<b>H</b>
16	25m bryst	<b>D</b>
17	25m bryst	<b>H</b>
18	100m rygg	<b>D</b>
19	100 m rygg	<b>H</b>
<b>PAUSE</b>		
20	4x100m medley*	<b>D</b>
21	4x100m medley*	<b>H</b>
22	100m fri	<b>D</b>
23	100m fri	<b>H</b>
24	50m bryst	<b>D</b>
25	50m bryst	<b>H</b>
26	4x50m medley*	<b>D</b>
27	4x50m medley*	<b>H</b>

## 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	dvs klasse CA
Kari svømmer	100 m bryst på	3,19,23	dvs. klasse CB

#### \*Stafetter

I alle stafetter kan en melde på både klubblag, flere klubber sammen, samt kretslag. Alle stafetter, bortsett fra 4 x 100m medley er for CA klassen(rekruttdelen). På 4 x 100 medley stafett må en tilfredsstille kravene i en av de individuelle øvelsene i tabellen overfor(approbert). På Mix-stafetten er det ingen krav til antall damer/herrer pr lag. På fri-stafettene er det ingen krav til svømmeart. Stafettlag kan etteranmeldes på lagledermøte lørdag morgen.

#### Klasse CA – CB – CC - CD

Se beskrivelsen innledningsvis (Om Landsstevnet) for en nærmere beskrivelse av klassene på Landsstevnet.

\*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 NSF's hjemmeside

[www.svomming.no](http://www.svomming.no).

## Bestilling t-skjorte, måltider og startkontingent lørdag og søndag - Landsstevnet i svømming 2016

Klubb: \_\_\_\_\_

Full adresse: \_\_\_\_\_

Kontaktperson: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

Antall svømmere: \_\_\_\_\_ Antall ledere: \_\_\_\_\_

### T-skjorter

Koster kr 150 pr stk. Før opp antall pr størrelse

Antall	S	M	L	XL	XXL

Mat og t-skjorter	Antall	Pris pr pers	Totalt
Bagett lørdag (Lunsj)		Kr 95,-	
Bankett lørdag		Kr 268,-	
Bagett søndag (Lunsj)		Kr 95,-	
T-skjorter		Kr 150	
<b>Sum mat + t-skjorter</b>			

Startkontingent	Antall	Beløp	Totalt
Individuelle starter totalt i Landsstevnet(pr start)		Kr 100 pr start	
Stafettlag		Kr 200 pr lagstart	
Rekrutt (CA)		Kr 100 pr utøver	
<b>Sum startkontingent</b>			

Total innbetaling	Beløp
Sum mat + t-skjorter	
Sum Startkontingent	
<b>TOTALT FOR KLUBBEN</b>	

### Innbetaling

Betaling for starter, mat, bankett og t-skjorte gjøres til Madla Svømmeklubb, **konto 32013496020**. Merk betalingen Landsstevnet 2016 og hvilken klubb det er.

Eventuelle matallergier spesifiseres på eget ark som legges ved. NB det kan IKKE bestilles annen mat til banketten hvis ikke det er grunnet matallergi.

Skjemaet sendes sammen med stevneopmeldingen til [hans.hagenes@gagdata.no](mailto:hans.hagenes@gagdata.no) innen 5. september **2016**. Faktura for startkontingent, bankett og annen forhåndsbestilt mat, blir sendt ut i etterkant av stevnet.

**VEL MØTT. VI GLEDER OSS ☺**

