



# Landsdel Årsklassemønstring Landsdel Øst 2015

Fredrikstad, Kongstenhallen

Tid 6. til 8. Februar



Som teknisk arrangør har Kongstensvømmerne, på vegne av Norges Svømmeforbund, gleden av å invitere til Landsdel Årsklassemønstring (LÅMØ) 2015 i landsdel øst

Årsklassemønstringen arrangeres etter NSF's lover og regler.

### Åpning

Fredag 6.februar 2015 kl. 13.40, stevnestart kl.14.00.

### Deltagelse

De 24 guttene og 24 jentene med høyest sammenlagt poengsum (FINA-2013) 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.

### Øvelsesutvalg

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

Årsklassemønstringen arrangeres for gutter og jenter 11-16 år (2004 - 1999).

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

### Påmeldingsperiode til Landsdel Årsklassemønstring 2015

Resultater oppnådd i approberte stevner i perioden 22. januar 2014 til 21. januar 2015 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-2013 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 års klassene 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 kvalifiseringsperioden.

Det kreves dobbel startkontingent for etteranmeldinger.

### Påmelding

Påmeldingsfrist er **21. januar 2015 kl. 24.00.**

Lagleders mobilnummer legges ved påmeldingen.

Påmelding sendes til Norges Svømmeforbund:

[iech@medley.no](mailto:iech@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\_p 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:

Navn: Bernt Ole Gulbrandsen, [pamelding@kongstensvommerne.no](mailto:pamelding@kongstensvommerne.no) – 913 67 853

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 21. januar 2015.

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.

### Resultater sammenlagt

Det kåres landsdelsmester i hver av de 6 årsklassene, og for hvert kjønn.

Alle utøvere **MÅ** svømme alle 5 øvelser for årsklassen, og de 4 beste øvelsene teller med i den sammenlagte poengsummen for hver utøver. Den med høyest poengsum blir landsdelsmester. I resultatlisten teller **Brutt** og **Disk** 0 poeng, mens **ikke møtt** fører til at utøveren ikke blir rangert. Poengtype FINA-2014 benyttes for beregning av sammenlagresultater.

### 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

Premieutdeling er som på mesterskap, etter hver øvelse.



## Direkte kvalifisering til årsklassemesterskap på Lambertseter i Oslo 2015

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. 500,- pr. svømmer.  
Innbetales til: Kongstensvømmerne v/Jeanette  
Postboks 20  
1629 Gamle Fredrikstad

Kontonummer: 1000 28 61580  
Betalingsfrist: **28. Januar 2015**

Innbetalingen merkes med:  
LÅMØ 2015, 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. 11 og under hele arrangementet.

### Lagledermøte

Lagledermøtet avholdes fredag 6. februar kl. 12.00 i Kongstenhallen,

### Kontaktpersoner

Stevneleder:	Tommy Kvilvang	<a href="mailto:tommy@kongstensvommerne.no">tommy@kongstensvommerne.no</a>	47 86 18 80
Teknisk:	Bernt Ole Gulbrandsen	<a href="mailto:info@kongstensvommerne.no">info@kongstensvommerne.no</a>	91 36 78 53
Presse:	Frode Eliassen	<a href="mailto:post@kongstensvommerne.no">post@kongstensvommerne.no</a>	91 84 49 13
Sekretariatet:	Bjørn Erik		95 78 01 67
Overnatting:	Bent Widnes	<a href="mailto:bent@wican.no">bent@wican.no</a>	93 02 47 46
Mat:	Hilde Knudsen	<a href="mailto:hilde.knudsen@europris.no">hilde.knudsen@europris.no</a>	90 74 76 17

## Innsvømming og stevnestart

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Torsdag	Om ønskelig ta kontakt med stevneleder	
Fredag	12.00-13.30	14.00
Lørdag	07.45-08.45	09.00
Lørdag	13.45-14.45	15.00
Søndag	07.45-08.45	09.00
Søndag	12.45-13.45	14.00



## Øvelsesoppsett Landsdel Årsklassemønstring 2015

<b>Øvelse jenter</b>	<b>Fredag kl. 14.00</b>		<b>Øvelse gutter</b>
1	50 m butterfly	klasse født 2004	2
3	100 m butterfly	klasse født 2003	4
5	400 m fri	klasse født 2002	6
7	400 m fri	klasse født 2001	8
9	400 m fri	klasse født 2000	10
11	400 m fri	klasse født 1999	12
<b>Lørdag kl. 09.00</b>			
13	400 m fri	klasse født 2004	14
15	400 m fri	klasse født 2003	16
17	100 m butterfly	klasse født 2002	18
19	100 m butterfly	klasse født 2001	20
21	100 m butterfly	klasse født 2000	22
23	100 m butterfly	klasse født 1999	24
<b>Lørdag kl. 15.00</b>			
25	100 m bryst	klasse født 2004	26
27	200 m bryst	klasse født 2003	28
29	200 m bryst	klasse født 2002	30
31	200 m bryst	klasse født 2001	32
33	200 m bryst	klasse født 2000	34
35	200 m bryst	klasse født 1999	36
<b>Søndag kl. 09.00</b>			
37	100 m rygg	klasse født 2004	38
39	200 m rygg	klasse født 2003	40
41	200 m rygg	klasse født 2002	42
43	200 m rygg	klasse født 2001	44
45	200 m rygg	klasse født 2000	46
47	200 m rygg	klasse født 1999	48
<b>Søndag kl. 14.00</b>			
49	200 m medley	klasse født 2004	50
51	200 m medley	klasse født 2003	52
53	200 m medley	klasse født 2002	54
55	200 m medley	klasse født 2001	56
57	200 m medley	klasse født 2000	58
59	200 m medley	klasse født 1999	60

Alle ønskes hjertelig velkommen til en god svømmeopplevelse til årets LÅMØ



## INFO FRA ARRANGØR – OVERNATTING UNDER LÅMØ ØST 2015

Vi kan være behjelpelig med overnattingsmuligheter og anbefaler Fredrikstad Motell og Camping som ligger ved siden av svømmehallen. Motellet ligger rett ved Gamlebyen som er Nordens best bevarte festningsby. Herfra går det gratis ferje til Fredrikstad sentrum. Bestilling gjøres vi oss.

Et annet alternativ er Gudeberg skole som ligger 8-10 minutter å gå fra hallen. Her vil man kunne bli innlosjert på klasserom/gymsal. Bestilling gjøres vi oss.

For overnatting på hotell, kontakt vår samarbeidspartner Rica City Hotell Fredrikstad, og oppgi rabattkode: LÅMØ 2015

Vi bestiller følgende overnatting m/frokost: Overnatting faktureres i etterkant av stevnet. Hytter og rom fylles opp på førstemann til mølla prinsippet.

Type rom/Dag	Antall rom	Pris	Sum
<i>Camping hytte med frokost på motellet, 6 senger (2 dobbeltsenger og 2 overkøyer)</i>			
Fredag/Lørdag		1800 kr	
Lørdag/Søndag		1800 kr	
<i>Motell, trippelrom med frokost 3 senger</i>			
Fredag/Lørdag		900 kr	
Lørdag/Søndag		900 kr	
<i>Motell, dobbeltrom med frokost 2 senger</i>			
Fredag/Lørdag		650 kr	
Lørdag/Søndag		650 kr	
<i>Skole, klasserom og gymsal, frokost på motellet.</i>			
Fredag/Lørdag		150 kr	
Lørdag/Søndag		150 kr	

Klubb:

Fakturadresse:

Faktura postnr og sted:

Kontaktperson overnatting:

E-post/tlf:

Bestilling av overnatting og evt spørsmål angående overnatting rettes til Bent Hansen Widnes, [bent@wican.no](mailto:bent@wican.no) - 930 24 746



## Mat under LÅMØ Øst 2015

Vi i Kongstensvømmerne tilbyr lunsj og middag under LÅMØ øst 2015. Frokost er inkludert i overnattingen for dere som overnatter på skole eller motellet i regi av oss.

Følgende blir servert:

- Lunsj Lørdag og Søndag: Pastasalat med brød.
- Middag Fredag: Lasagne
- Middag Lørdag: Taco

**Vi må ha deres bestilling i løpet av onsdag 28. januar 2015.**

Maten faktureres i etterkant av stevnet.

Vi ønsker å bestille følgende matservering, det er samme pris for utøver og voksne.

Måltid	Antall	Pris	Sum
Middag fredag		stk a kr.150,-	
Lunsj lørdag		stk a kr. 80,-	
Middag lørdag		stk a kr. 150,-	
Lunsj søndag		stk a kr. 80,-	

Total sum

Faktura informasjon og kontakt person under stevnet:

Klubb:

Fakturadresse:

Faktura postnr og sted:

Lagleder:

Kontaktperson:

E-post:

Tlf.:

Spørsmål og bestilling ang overnatting sendes til:

Hilde Knudsen

[hilde.knudsen@europris.no](mailto:hilde.knudsen@europris.no)

90 74 76 17

**Velkommen til Fredrikstad og Kongstenhallen!**

