



Innbydelse
Landsstevnet i svømming for
utviklingshemmede
Klasse S14
Nordtvet bad, Oslo
22.-23. september 2018



Landsstevnet i svømming

Med Norges Svømmeforbunds støtte og godkjenning, og etter deres lover og regler, har SK Speed gleden av å invitere alle svømmere med utviklingshemming (klasse S14) til Landsstevnet i svømming 2018.

Om Landsstevnet

På Landsstevnet i svømming konkurreres det i klasse S14 (klassen for utviklingshemmede) For å gjøre det mer rettferdig for deltakerne, deles denne klassen igjen inn i 4 klasser, 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 å rettlede utøverne, men det er 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 de som har svømt og deltatt på stevne tidligere og er kjent med svømmereglene. 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 innbydelsen. Det er tid oppnådd på approbert stevne mellom **6. september 2017 og 5. september 2018** 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: Nordtvet bad på Kalbakken i Oslo.
Adresse: Gårdsveien 4, 0952 Oslo.

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 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 deltakelse for alle klasser er 11 år, dvs født 2007 eller tidligere.

Program for Landsstevnehelgen*

Lørdag dato

- Kl. 10.00 Foredrag på samfunnshuset, vegg i vegg med svømmehallen
- Kl. 11.00 Lunsj på samfunnshuset
- Kl. 12.00 Innsvømming Nordtvet bad
- Kl. 12.00 Lagledermøte på samfunnshuset
- Kl. 13.00 Åpning
- Kl. 13.30 Stevnestart alle klasser
- Kl. 19.00 Bankett – Thon Hotell Linne (Linderud)

Søndag dato

- Kl. 09.00 Innsvømming
- Kl. 09.00 Lagledermøte på Nordtvet bad
- Kl. 09.40 Utdeling av deltakerpremie til alle deltakere, samt fotografering.
- Kl. 10.00 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 en 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. Klassifisering gjøres gjennom en dokumentasjon av diagnose.

Dokumentasjon må sendes inn til NSF minimum 2 uker før Landsstevnet.

Alle som har behov for klassifisering eller har spørsmål, må ta kontakt med NSF:

Kristin Homb, tlf: 907 48 548 / Mail: kristin@svomming.no

Premiering

Alle deltakere får deltakermedalje.

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

I stafettene svømmes det i klasse CA, men med premiering til de tre beste.

Deltakerpremien deles ut søndag morgen. Medaljeutdelingen skjer fortløpende under stevnet.

Sekretariat

Sekretariatet vil være i svømmehallen og er åpent fra kl. 12.00 lørdag til stevneslutt og fra kl. 09.00 til stevneslutt på søndag.

Matservering, lunsj og bankett

Bankett lørdag og lunsj lørdag og søndag forhåndsbestilles. Lunsj inkluderer brødsriver og pålegg, en drikke og frukt. Bruk eget skjema 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 mat og frukt, drikke m.m.

Bankett

Lørdag kveld kl. 19.00 er det bankett med middag og dans på Thon Hotell Linne på Linderud. Taco på menyen. Pris pr. person er kr 395.- Dette inkluderer middag, en mineralvann kaffe/te og dessert.

Bestilling av bankett og lunsj

Bestillingsskjema (se side 8) sendes til dagligleder@sk-speed.no

NB! Husk å oppgi klubbens kontaktperson med e-post og mobiltelefon, samt antall ledere.

Påmelding til stevne

Påmelding skjer elektronisk via e-post

Det bør brukes Victoria, evt. XL fil. **For klassene CB, CC og CD må påmeldingstid oppgis.**

Påmelding innen 5. september 2018. Påmelding sendes til stevne@sk-speed.no

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.

Kontaktpersoner i SK Speed:

- Stevneleder: Marianne Olsen marianne.olsen@sk-speed.no
- Påmelding: Håkon Røed hakon.roed@sk-speed.no
- Overnatting: Kristian Austveg dagligleder@sk-speed.no

Etteranmeldinger/Strykning:

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

Startkontingent

Klassene CB, CC, CD: Kr 100,- pr. individuell start og kr. 200,- pr. lagstart.
Rekruttklasse CA: Kr 100,- pr utøver.

Innkvartering

Det er reservert rom på Thon Hotel Linne.
Statsråd Mathiesens vei 12, 0598 Oslo

Priser for overnatting inkl. frokost, kaffe & te samt gratis WIFI:

Enkeltrom	Kr 728,-
Dobbeltrom	Kr 888,-
Trippelrom	Kr 1 128,-

All bestilling gjøres direkte til hotellet.

Oppgi Referansekode 25042743 ved bestilling.

NB! Husk å bestille overnatting i god tid og **senest 23. august**.

Hotell og transport:

Hotellet ligger like ved Linderud T-banestasjon.

Det blir satt opp transport fra Nordtvet bad til hotellet på lørdag ettermiddag, og fra hotellet til Nordtvet bad på søndag morgen.

ØVELSESOPPSETT 2018

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

Øvelser Søndag		
13	4x50m fri*	Mix
14	25m fri	D
15	25m fri	H
16	25m bryst	D
17	25m bryst	H
18	100m rygg	D
19	100m rygg	H
<i>PAUSE (om det er behov)</i>		
20	100m fri	D
21	100m fri	H
22	50m bryst	D
23	50m bryst	H
24	4x50m medley*	D
25	4x50m medley*	H

KRAV OG KLASSEINDELING

Kvalifiseringstider herrer

	Klasse CB		Klasse CC		Klasse CD
	Bestetid		Bestetid		Bestetid
	Fra	Til	Fra	Til	Fra – og bedre
50m Fri	1:18,43	1:02,26	1:02,25	0:45,87	0:45,86
100m Fri	2:53,14	2:17,43	2:17,42	1:41,26	1:41,25
50m Rygg	1:27,12	1:09,16	1:09,15	0:50,96	0:50,95
100m Rygg	3:09,13	2:30,12	2:30,11	1:50,61	1:50,60
50m Bryst	1:37,62	1:17,49	1:17,48	0:57,10	0:57,09
100m Bryst	3:35,36	2:50,94	2:50,93	2:05,95	2:05,94
50m 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 svømmes i CA klassen (rekruddelen), men det er medaljer til de tre beste på hver øvelse. 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

25 m svømmes kun i CA-klassen med manuell tidtaking, men alle kan melde seg på i denne øvelsen. Utøvere i CA-klassen kan også svømme alle de øvrige øvelser. Se for øvrig nærmere beskrivelse innledningsvis (Om Landsstevnet) om 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/forsikringer, se NSFs hjemmeside www.svomming.no

Bestilling måltider og startkontingent lørdag og søndag - Landsstevnet i svømming 2018

Klubb: _____

Full adresse: _____

Kontaktperson: _____ Mobil: _____

E-post: _____

Antall svømmere: _____ Antall ledere: _____

Mat	Antall	Pris pr pers	Totalt
Lunsj lørdag		Kr 85,-	
Bankett lørdag		Kr 395,-	
Lunsj søndag		Kr 85,-	
Sum mat			

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	
Sum startkontingent			

Total innbetaling	Beløp
Sum maT	
Sum Startkontingent	
TOTALT FOR KLUBBEN	

Betaling for påmelding og bestillinger

All betaling, både for påmeldinger og bestillinger må gjøres før Landsstevnet og innen påmeldingsfristen **5. september**. Beløpet betales inn til:
SK Speed, konto 1607 85 95306.

Betalingen merkes med Landsstevnet 2018 og klubbens navn.

Skjemaet sendes sammen med stevneopmeldingen til dagligleder@sk-speed.no
innen 5. september 2018.

SK Speed fyller i 2018 hundre år og vi er stolte og glade over å kunne
ønsker dere velkommen til vår storstue på Nordtvet bad.
Vi ser frem til mange flotte atleter og ekte idretts glede 😊

VEL MØTT - VI GLEDER OSS!

Hilsen alle oss i SK Speed

