



Innbydelse
Landsstevnet i svømming for
utviklingshemmede
Klasse S14
Holmen svømmehall, Asker
23.-24. mars 2019



Landsstevnet i svømming

Med Norges Svømmeforbunds støtte og godkjenning, og etter deres lover og regler, har Asker Svømmeklubb gleden av å invitere alle svømmere med utviklingshemming (klasse S14) til Landsstevnet i svømming 2019.

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 trening eller stevne mellom **6. mars 2018 og 5. mars 2019** 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: Holmen svømmehall i Asker.
Adresse: Devikveien 6, 1394 Nesbru

Bassenget

Bassenget er 25 m langt, har 8 baner og en vanntemperatur på ca 27 grader.

Tidtaking

Det blir benyttet automatisk tidtaking med resultattavle. Stevnet vil ligge på web og kan følges på www.livetiming.no

Det er manuell tidtaking alle 25m-øvelsene, da dette er rekruttøvelser i klasse CA (alle svømmere kan delta på 25m-øvelsene).

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 2008 eller tidligere.

Program for Landsstevnehelgen*

Lørdag 23.mars 2019

- Kl. 10.00 Foredrag
- Kl. 11.00 Lunsj
- Kl. 12.00 Innsvømming
- Kl. 12.00 Lagledermøte i Holmen Svømmehall
- Kl. 13.00 Åpning
- Kl. 13.30 Stevnestart alle klasser
- Kl. 19.00 Bankett – Thon Vette

Søndag 24.mars 2019

- Kl. 09.00 Innsvømming
- Kl. 09.00 Lagledermøte i Holmen svømmehall
- 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.

På stafettene stiller alle lag i samme klasse (CA) uansett klasse for svømmerne på laget. Det blir premiering til de tre beste lagene.

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.

Matsservering, lunsj og bankett

Bankett lørdag og lunsj lørdag og søndag forhåndsbestilles. Bruk eget skjema for forhåndsbestilling og send dette inn sammen påmeldingen.

NB! Husk å gi beskjed om evt. matallergier.

Det vil i tillegg være åpen kafeteria i svømmehallen. Her vil det være salg av baguetter, pølser, kaker, frukt og drikke m.m.

Bankett

Lørdag kveld kl. 19.00 er det bankett med middag og dans på Thon Hotel Vettre. Det blir Taco buffet. Pris pr. person er kr 385.-

Bestilling av bankett og lunsj

Bestillingsskjema (se side 8) sendes til stevne@askersvom.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. regneark. **For klassene CB, CC og CD må påmeldingstid oppgis.**

Påmelding innen 5. mars 2019. Påmelding sendes til stevne@askersvom.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 Asker Svømmeklubb:

Stevneleder	Morten Tronstad	957 07 465	morten@ttm.no
Teknisk leder	Bjarne Stavnes	481 91 935	bjarne.stavnes@gmail.no
Stevnekontor	Kari S. Mørk	958 91 911	kari@askersvom.no
Påmelding	Torbjørn Sund	905 59 712	stevne@askersvom.no
Pressekontakt	Ingvild Eknes	909 68 858	kurs@askersvom.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
Rekruttklasse CA: Kr 100,- pr utøver og kr. 200,- pr. lagstart.

Innkvartering

Det er reservert rom på Thon Hotel Vetre
Konglungveien 201, 1392 Vetre

Priser for overnatting standard rom inkl. frokostbuffet og WIFI:

Enkeltrom	Kr 895,-
Dobbeltrom	Kr 1195,-
Trippelrom	Kr 1395,-

All bestilling gjøres direkte til hotellet. Send bestilling for overnatting til laila.royseng@olavthon.no og oppgi Referansekode 27295493.

NB! Husk å bestille overnatting i god tid og **gjærne før 15. februar 2019. Rom kan også bestilles etter dette, men det tas da forbehold om ledig kapasitet.** Er det fult, vil hotellet hjelpe dere med overnatting på ett annet Thon hotell. Ved spesielle behov, skriv dette inn i bestillingen.

Foresatte som ønsker å være tilstede på stevnet kan gjerne legges inn i samme bestilling slik at dere sikrer dere å overnatte på samme sted.

Hotell og transport:

Buss nr 205 går fra Vetre til Holmen.

Se : <https://ruter.no/reise/rutetabeller-og-linjekart/buss-i-akershus/>

ØVELSESOPPSETT 2019

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
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 samme klasse (CA) og 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 NSF's hjemmeside

www.svomming.no

Bestilling måltider og startkontingent lørdag og søndag - Landsstevnet i svømming 2019

Klubb: _____

Full adresse: _____

Kontaktperson: _____ Mobil: _____

E-post: _____ E-post for faktura: _____

Antall svømmere: _____ Antall ledere: _____

Mat	Antall	Pris pr pers	Totalt
Lunsj lørdag (baguette, drikke og frukt)		Kr 110,-	
Bankett lørdag, Tacobuffet		Kr 385,-	
Lunsj søndag (baguette, drikke og frukt)		Kr 110,-	
Sum mat			

Matallergier

Navn	Allergisk mot

Betaling for påmelding og bestillinger

Asker svømmeklubb sender faktura til alle klubber i etterkant av stevnet.

Skjemaet for matbestilling sendes sammen med stevneopmeldingen til

stevne@askersvom.no **innen 5 mars 2019.**

Kjære deltaker!

Vi i Asker svømmeklubb gleder oss til å arrangere Landsstevnet i Holmenhallen. Holmenhallen er en ny og moderne hall som ligger i naturskjønne omgivelser like ved fjorden. Området rundt hallen gir gode muligheter for turer og uteaktivitet. Holmenhallen er moderne og intim med tribuner tett på bassenget. Dette gir svømmerne god kontakt med publikum. Når jubelen runger er det som om taket reiser seg.

Vi gleder oss til å vise dere den flotte hallen og ønske hver og en av dere velkommen til Asker Svømmeklubb.

VEL MØTT - VI GLEDER OSS!

Hilsen alle oss i Asker Svømmeklubb