



# Landsdel Årsklassemønstring Landsdel VEST 2020

Førde

13.-15.mars 2020



Som teknisk arrangør har Førde IL Symjing, på vegne av Norges Svømmeforbund, gleden av å invitere til Landsdel Årsklassemønstring (LÅMØ) 2020 i landsdel Vest.

Årsklassemønstringen arrangeres etter NSFs lover og regler.

### Åpning

Fredag 13. mars 2020 kl. 13.40, stevnestart kl. 14.00.

### Deltagelse

De 24 guttene og 24 jentene med høyest sammenlagt poengsum (FINA-2018) 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. Alle svømmere må ha gyldig lisens fra NSF.

### Øvelsesutvalg

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

Årsklassemønstringen arrangeres for gutter og jenter 11-16 år (2009 - 2004).

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 2020

Resultater oppnådd i approberte stevner i perioden 27. februar 2019 til 26. februar 2020 gjelder for påmeldingsperioden til LÅMØ. Utøverne rangeres etter sammenlagt poengsum for de 5 øvelsene som inngår, og utøverne må ha gyldige tider på alle 5 øvelsene for å kunne delta. Poengtype FINA-2018 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 **26. februar 2020 kl. 24.00.**

Lagleders mobilnummer legges ved påmeldingen.

Påmelding sendes til Norges Svømmeforbund:

John Erlend Christiansen - [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no) - 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: Olaug Stubhaug, [forde.symjing@enivest.com](mailto:forde.symjing@enivest.com)

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 26. februar 2020.

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 alle 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-2019 benyttes for beregning av sammenlagte resultater.

### 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 i Oslo (SK Speed) 2020

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: Førde IL

Kontonummer: 3720.16.84235

Betalingsfrist: **6.mars 2020**

Innbetalingen merkes med:

LÅMØ 2020, klubbens navn og antall deltakere

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 torsdag fra kl. 19-20, og under hele arrangementet.

**Lagledermøte**

Lagledermøtet avholdes fredag 13. mars kl. 12.00 i Førdehuset.

**Kontaktpersoner**

| Ansvarlig     | Kontaktperson  | E-post                     | Mobil nr.  |
|---------------|----------------|----------------------------|------------|
| Stevneleiar   | Øystein Erland | oystein.erland@enivest.net | 997 28 022 |
| Teknisk leiar | Mardon Erland  | mard-erl@hotmail.com       | 480 75 612 |
| Stevnekontor  | Olaug Stubhaug | forde.symjing@enivest.com  | 909 33 385 |
| Pressekontakt | Øystein Erland | oystein.erland@enivest.net | 997 28 022 |

**Innsvømming og stevnestart**

| Dag     | Innsvømming | Stevnestart |
|---------|-------------|-------------|
| Torsdag | 18.00-20.00 |             |
| Fredag  | 12.00-13.30 | 14.00       |
| Lørdag  | 07.00-08.45 | 09.00       |
| Lørdag  | 13.45-14.45 | 15.00       |
| Søndag  | 07.00-08.45 | 09.00       |
| Søndag  | 12.45-13.45 | 14.00       |

## Øvelsesoppsett Landsdel Årsklassemønstring 2020

| Øvelse jenter           | Fredag kl. 14.00 |                  | Øvelse gutter |
|-------------------------|------------------|------------------|---------------|
| 1                       | 50 m butterfly   | klasse født 2009 | 2             |
| 3                       | 100 m butterfly  | klasse født 2008 | 4             |
| 5                       | 400 m fri        | klasse født 2007 | 6             |
| 7                       | 400 m fri        | klasse født 2006 | 8             |
| 9                       | 400 m fri        | klasse født 2005 | 10            |
| 11                      | 400 m fri        | klasse født 2004 | 12            |
| <b>Lørdag kl. 09.00</b> |                  |                  |               |
| 13                      | 400 m fri        | klasse født 2009 | 14            |
| 15                      | 400 m fri        | klasse født 2008 | 16            |
| 17                      | 100 m butterfly  | klasse født 2007 | 18            |
| 19                      | 100 m butterfly  | klasse født 2006 | 20            |
| 21                      | 100 m butterfly  | klasse født 2005 | 22            |
| 23                      | 100 m butterfly  | klasse født 2004 | 24            |
| <b>Lørdag kl. 15.00</b> |                  |                  |               |
| 25                      | 100 m bryst      | klasse født 2009 | 26            |
| 27                      | 200 m bryst      | klasse født 2008 | 28            |
| 29                      | 200 m bryst      | klasse født 2007 | 30            |
| 31                      | 200 m bryst      | klasse født 2006 | 32            |
| 33                      | 200 m bryst      | klasse født 2005 | 34            |
| 35                      | 200 m bryst      | klasse født 2004 | 36            |
| <b>Søndag kl. 09.00</b> |                  |                  |               |
| 37                      | 100 m rygg       | klasse født 2009 | 38            |
| 39                      | 200 m rygg       | klasse født 2008 | 40            |
| 41                      | 200 m rygg       | klasse født 2007 | 42            |
| 43                      | 200 m rygg       | klasse født 2006 | 44            |
| 45                      | 200 m rygg       | klasse født 2005 | 46            |
| 47                      | 200 m rygg       | klasse født 2004 | 48            |
| <b>Søndag kl. 14.00</b> |                  |                  |               |
| 49                      | 200 m medley     | klasse født 2009 | 50            |
| 51                      | 200 m medley     | klasse født 2008 | 52            |
| 53                      | 200 m medley     | klasse født 2007 | 54            |
| 55                      | 200 m medley     | klasse født 2006 | 56            |
| 57                      | 200 m medley     | klasse født 2005 | 58            |
| 59                      | 200 m medley     | klasse født 2004 | 60            |

## Informasjon fra arrangør

Symjehallen ligg i Førdehuset.  
Angedalsvegen 5  
6800 Førde

Det er gangavstand frå hotella.  
Sunnfjord Cafe og Catering ligger i Førdehuset, og vil holde åpent under LÅMØ Vest 2020

## Overnatting

1. Scandic Sunnfjord Hotel & Spa  
Enkeltrom 1295,-  
Dobbelrom 975,- pr. person (1950,-) Trippelrom 915,- pr. person (2745,-)  
4-sengsrom 845,- pr. person (3380,-)

Romprisene inkluderer måltid fra middag ankomstdag til lunsj avreisedag.  
Inngang til basseng, badstuer og trimrom er gratis for hotellets gjester. Gratis parkering for buss og bil.

Scandic Sunnfjord Hotel & Spa Storehagen 2  
6804 Førde  
+47 57 83 40 00  
E-post: [silje.furset@scandichotels.com](mailto:silje.furset@scandichotels.com)

2. Thon Hotel Førde  
Enkeltrom per døgn: kr 950,- inkl frukost  
Dobbelrom (2 pers) per døgn inkl frukost: kr 1095,-  
Trippelrom (3 pers) per døgn inkl frukost: kr 1295,-  
Om ynskjeleg kan vi og tilby sportsbuffet om kveldane:  
Prisar per kveld: Sportsbuffet: kr 195,- per person (må bestillast på forhånd).

Hafstadvegen 26  
6800 Førde  
+47 57 82 81 10  
E-post: [forde@thonhotels.no](mailto:forde@thonhotels.no)

Alle ønskes hjertelig velkommen til en god svømmeopplevelse på årets LÅMØ

# Velkommen til Førde!