



Landsdel Årsklassemønstring Landsdel ØST 2020

Asker, Holmen svømmehall

13.-15.mars 2020



Som teknisk arrangør har Lambertseter Svømmeklubb og Asker Svømmeklubb, på vegne av Norges Svømmeforbund, gleden av å invitere til Landsdel Årsklassemønstring (LÅMØ) 2020 i landsdel Øst.

Årsklassemønstringen arrangeres etter NSF's 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 lagleder møtet 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 - 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: Caroline Brinchmann, caroline@lsvk.no, 472 50 336

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 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 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 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.

Klubbene faktureres straks påmeldingsfristen er gått ut, faktura må være betalt i forkant av mesterskapet. Bruk KID.

Oppgi e-post for faktura ved påmelding.

Husk å ta med kvittering på lagledermøte for betalt startkontingent.

Utkøvere fra klubber som ikke har betalt startkontingent blir nektet start.

Stevnekontor

Stevnekontoret i svømmehallen har åpent under hele arrangementet.

Lagledermøte

Lagledermøtet avholdes fredag 13. mars kl. 12.00 i Holmen svømmehall.

Kontaktpersoner

Stevneleder: Caroline Brinchmann, caroline@lsvk.no, 472 50 336

Teknisk leder: Morten Tronstad, morten@ttm.no, 957 07 465

Stevnekontor: Kari Mørk, kari@askersvom.no, 958 91 911

Pressekontakt: Caroline Brinchmann, caroline@lsvk.no, 472 50 336

Innsvømming og stevnestart

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Torsdag	Etter avtale med stevneleder	
Fredag	12.00-13.30	14.00
Lørdag	07.30-08.45	09.00
Lørdag	13.45-14.45	15.00
Søndag	07.30-08.45	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
Lørdag kl. 09.00			
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
Lørdag kl. 15.00			
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
Søndag kl. 09.00			
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
Søndag kl. 14.00			
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

Informasjon om bassenget:

8 baner, 26 grader, olympiske paller og ryggstartere

Eget utsvømmingsbasseng

Vi gjennomfører LÅMØ som papir- og kontantløst stevne. Det betyr at vi tar betalinger med vipps og kort, og at vi ikke trykker opp heatlister til publikum.

Parkering skjer i Holmensenterets parkeringsgarasje, etter anvisning.

Transport fra Thon Hotell Vetre til Holmen svømmehall

Det er begrenset med parkeringsplasser ved Holmen svømmehall, så vi ber alle som kan bruke offentlig transport fra Thon Hotell Vetre til Holmen svømmehall om å gjøre det.

Buss linje 250 stopper like utenfor hotellet (stoppested Vetre) og går rett til hallen (Holmen, Slemmestadveien), 6 stopp, og tar ca 6 min. På lørdager går bussen hver 15. min, mens det på søndager kun går halvtimes ruter. Bussen går da fra Vetre 0810 og 0840.

Last ned og kjøp billett på ruterappen: <http://ruter.no/kjop-billett/salgssteder/>

Det koster mer å kjøpe billetten på bussen.

Transport fra Holmen svømmehall til Thon Hotell Vetre

Ta samme buss tilbake til hotellet.

Bestillingsskjema LÅMØ 2020

For overnatting, lunsj og middag

Hotell: Thon Hotel Vetre, Konglungveien 201, 1392 Vetre

For **overnatting, lunsj og middag**, kommuniserer dere direkte med Hotellet. Det er holdt av rom for deltakerne. Blir behovet større enn estimert vil hotellet kunne overføre dere til andre overnattinger i nærheten.

Bestilling sendes til vetre@olavthon.no, kopi laila.royseng@olavthon.no.

Frist for bestilling: 12. februar 2020.

Fyll inn

Overnatting - fyll inn antall rom pr natt i tabellen under

	12.-13. mars 2020	13.-14. mars 2020	14.-15. mars 2020
Ant enkeltrom, kr 895,-/natt			
Ant dobbeltrom, kr 895,-/natt			
Ant trippelrom, kr 1195,-/natt			

Lunsj fyll inn antall pr dag, serveres kl 11.30 el kl 1300. Avtales med hotellet

	13. mars 2020	14. mars 2020	15. mars 2020
Lunsj kr 199,- pr pers			

Buffett/middag fyll inn antall pr dag

	12. mars 2020	13. mars 2020	14. mars 2020
Buffet/middag, 210,- pr pers			

Spesielle behov: _____

Om noen har behov for møterom om kvelden, meld fra til hotellet.

Klubb informasjon

Navn på klubben _____

Organisasjons nr _____

Faktura adresse _____

Kontaktperson

Navn _____

Mailadresse _____

Telefon _____

Vi ønsker å betale ved utsjekk _____

Vi ønsker tilsendt faktura _____