



Landsdel Årsklassemønstring Landsdel MIDT 2020

Namsos
13.-15.mars 2020



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

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 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 - 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:

Torkil Berntsen Due Tvete, torkil.berntsen.due@hotmail.com, 926 41 763

Alle påmeldinger blir bekreftet, og påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekräftelsen 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.

Innbetaling til: Namsos Svømmeklubb

Kontonummer: 4400.40.82149 SpareBank 1 SMN

Innbetalingen merkes med: LÅMØ Midt 2020, klubbens navn og antall deltagere.

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.11:00 og under hele arrangementet.

Lagledermøte

Oasen svømme- og miljøsenter, Laglederrom 2.etasje (skiltet), fredag kl.12.00

Kontaktpersoner

Stevneleder: Torkil Berntsen Due Tvette (torkil.berntsen.due@hotmail.com / 926 41 763)

Teknisk leder: Morten Berntsen (morten@dueslaget.no / 975 36 100)

Stevnekontor: Irina Fyrileiv (irina.fyrileiv74@gmail.com / 990 46 737)

Pressekontakt: Wenche Trones (wenche85@hotmail.com / 456 17 326)

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

LÅMØ Midt 2020 arrangeres i midtdelt 50m langbanebasseng.

Konkurransedelen vil foregå i 25m basseng med 6 konkurransebaner. I tillegg er det tilgang til 25m basseng for oppvarming/inn- og utsvømming i 8 baner. Alle baner er delt med bølgedempende baneskillere. Vanntemperatur ca. 26 °C. Startblokker er av type Swiss Timing OSB14. Namsos Svømmeklubb som teknisk arrangør har som målsetning å ha installert Swiss Timing ryggstartplattformer av type OBL2PRO innen start LÅMØ Midt 2020.

Overnatting

Følgende overnattingsalternativer tilbys:

Overnatting på skole

Overnatting på klasserom, Namsos ungdomsskole. Inkluderer frokost.

Pris pr døgn: 300 kr/person.

Bestilling: Den enkelte klubb melder inn totalt antall personer for overnatting på skole. I bestillingen anmerkes totalt antall personer + navn/fødselsår pr person. Bestilling sendes pr e-post til Namsos Svømmeklubb v/forpleiningsansvarlig. E-post bodil_no@yahoo.no

Bestillingsfrist: 21.februar 2020.

Betaling: Den enkelte klubb faktureres for overnatting i etterkant av LÅMØ Midt 2020.

Tinos Hotell

Overnatting inkludert frokost.

Pris enkeltrom: 900 kr/døgn

Pris dobbeltrom: 1.100 kr/døgn

Pris 3-mannsrom: 1.300 kr/døgn

Pris 4-mannsrom: 1.500 kr/døgn

Bestilling: Den enkelte klubb bestiller direkte til Tinos Hotell. E-post: booking@tinoshotell.no Tlf: 742 18 000. Bookingkode **LÅMØ 2020** oppgis ved bestilling.

Bestillingsfrist: 21.februar 2020.

Betaling: Direkte til Tinos Hotell ved utsjekk.

Scandic Rock City

Overnatting inkludert frokost.

Pris enkeltrom: 1.060 kr/døgn

Pris dobbeltrom: 1.170 kr/døgn

Pris 3-mannsrom: 1.275 kr/døgn

Bestilling: Den enkelte klubb bestiller direkte til Scandic Rock City. E-post: rockcity@scandichotels.com Tlf: 742 24 010. Bookingkode **BNAM130320** oppgis ved bestilling.

Bestillingsfrist: 21.februar 2020.

Betaling: Direkte til Scandic Rock City ved utsjekk.

Namsos camping

Overnatting i campinghytter, Namsos camping. Frokost inngår ikke.

Pris hytte m/dusj 5 senger: 1.350 kr/døgn

Pris hytte m/dusj 4 senger: 1.200 kr/døgn

Pris liten hytte 4 senger: 500 kr/døgn

Bestilling: Den enkelte klubb melder inn behov for totalt antall hytter for overnatting ved Namsos camping. I bestillingen anmerkes totalt antall hytter, samt antall personer + navn/fødselsår pr person.

Bestilling sendes pr e-post til Namsos Svømmeklubb v/forpleiningsansvarlig. E-post bodil_no@yahoo.no

Bestillingsfrist: 21.februar 2020.

Betaling: Den enkelte klubb faktureres for overnatting i etterkant av LÅMØ Midt 2020.

Bespising

Følgende bespisingalternativer tilbys:

Frokost

Serveres på skolen (frokost inngår i overnattingspris for de som overnatter på skolen).

Pris: 100 kr/dag.

Bestilling: Personer som ønsker frokost som ikke overnatter ved skolen, kan bestille dette ved å sende navn/fødselsår pr e-post til Namsos Svømmeklubb v/forpleiningsansvarlig. E-post bodil_no@yahoo.no

Bestillingsfrist: 21.februar 2020.

Lunsjpakke

Lunsjpakke m/grov baguette, frukt og drikke (appelsin- eller eplejuice).

Pris: 70 kr/dag.

Bestilling: Den enkelte klubb melder inn totalt antall personer som ønsker lunsjpakke samt type drikke. I bestillingen anmerkes totalt antall personer + navn/fødselsår pr person. Bestilling sendes pr e-post til Namsos Svømmeklubb v/forpleiningsansvarlig. E-post bodil_no@yahoo.no

Bestillingsfrist: 21.februar 2020.

Middag fredag/lørdag 13./14.mars 2020

Serveres på skolen, middag med gryterett (fredag) og pizza (lørdag) inkl. drikke (mineralvann).

Pris: 350 kr.

Bestilling: Den enkelte klubb melder inn totalt antall personer som ønsker middag. I bestillingen anmerkes totalt antall personer + navn/fødselsår pr person. Bestilling sendes pr e-post til Namsos Svømmeklubb v/forpleiningsansvarlig. E-post bodil_no@yahoo.no

Bestillingsfrist: 21.februar 2020.

For personer med matallergier som gluten- og laktoseintoleranse tilbys måltider tilpasset dette.

Transport til/fra og i Namsos

For reise til og fra Namsos forefinnes flere alternativer:

Bil

For bilister som kommer nord- eller sørfra nyttes E6 frem til Asphaugen, hvor man videre kjører FV17 til man er ankommet Namsos.

Utvalgte kjøretider:

Kristiansund – Namsos, cirka 5t 30m

Trondheim – Namsos, cirka 3t 00m

Stjørdal/Trondheim lufthavn – Namsos, cirka 2t 20m

Steinkjer – Namsos, cirka 1t 00m

Tog/buss

NSBs nordgående tog (Trønderbanen) fra Melhus og opp til Steinkjer trafikkerer strekningen 1 gang i timen. Fra Steinkjer kan korresponderende buss (AtB) til Namsos benyttes. Forøvrig trafikkerer AtB strekningen Levanger-Verdal-Steinkjer-Namsos med bussavganger hver time.

Fly

Tilreisende fra Møre & Romsdal (og øvrige deler av landet) vil i tillegg til reisealternativene nevnt over, kunne benytte flytransport med Widerøe via Trondheim Lufthavn Værnes som trafikkerer Namsos lufthavn 3-4 ganger i døgnet. Det forefinnes også direkterute Oslo-Namsos-Oslo.

Hurtigbåt

For tilreisende fra Ytter-Namdalen kan hurtigbåt også benyttes som alternativ til busstransport.

For reise internt i Namsos:

Kollektivtrafikk

Internttrafikk i og rundt Namsos sentrum trafikkeres av AtB. Disse drifter bybusstilbud mellom sentrum og stevneanlegg (inkl. busstopp i nær tilknytning til de fleste innkvarteringstilbudene).

Minibuss

Ved behov for leie av minibuss etc. vil Namsos Svømmeclubb kunne være behjelpelig med å etablere kontakt til aktuelle tilbydere i området for tilreisende klubber som skulle melde behov for dette. Dette forespørres i tilfelle med hver enkelt klubbs bestilling av overnatting/bespising.

Alle ønskes hjertelig velkommen til en god svømmeopplevelse ved årets LÅMØ Midt 2020.

Velkommen til Namsos og Oasen svømme- og miljøanlegg.