



# Zeekit Landsdel Årsklassemønstring Landsdel ØST 2022

Fredrikstad, Kongstenhallen

18.- 20.mars 2022

**LÅMØ** kjøres uten Covid restriksjoner



Som teknisk arrangør har Kongstenvømmerne, på vegne av Norges Svømmeforbund, gleden av å invitere til Zeekit Landsdel Årsklassemønstring (LÅMØ) 2022 i landsdel Øst. Årsklassemønstringen arrangeres etter NSF's lover og regler.

### Åpning

Fredag 18.mars 2022 kl. 13.40, stevnestart kl. 14.00.

### Deltagelse

De 24 guttene og 24 jentene med høyest sammenlagt poengsum (FINA-2020) 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.

For klassifiserte parasvømmere er det ingen begrensning på antall, men alle må ha gyldig tid i alle 5 paraøvelsene.

### Øvelsesutvalg

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

Årsklassemønstringen arrangeres for gutter og jenter 11-16 år.

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 2022

Resultater oppnådd i approberte stevner i perioden 3.mars 2021 til 2.mars 2022 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-2020 benyttes til kvalifisering.

Tidene som poengsummene beregnes fra, må være gyldige, dvs. 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.

For parautøvere og 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 **2. mars 2022 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: Bernt Ole Gulbrandsen, [stevne@kongstenvommerne.no](mailto:stevne@kongstenvommerne.no) - 9136 7853.

Alle påmeldinger blir bekreftet, og påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekræftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem er mobil 9097 3709 åpen fram til kl. 24.00 den 2. mars 2022.

Rangeringslister og hvem som er påmeldt kan følges på:

<https://www.medley.no/sl.aspx?slid=7>

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-2021 benyttes for beregning av sammenlagresultater.

For paraklassene rangeres de individuelle øvelsene på bakgrunn av australsk modell. Dvs at resultatet måles opp mot verdensrekorden på langbane publisert av IPC pr 1. januar 2022. Den som har lavest prosent målt mot verdensrekorden i sin årsklasse blir rangert først.

For beregning av sammenlagresultater vil 1. plass på en individuell øvelse gi 10 poeng. 2. plass gir 7 poeng og 3. plass gir 5 poeng. Det gis videre 3 poeng for 4. plass, 2 poeng for 5. plass og 1 poeng for 6. plass. Den med flest poeng sammenlagt for de 5 øvelsene blir høyest rangert i sin årsklasse. Alle utøvere må svømme alle 5 øvelser for å bli rangert.

## 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 2022

LÅMØ gjelder som direkte kvalifisering til ÅM (Årsklassemesterskap) for årsklassene 13-16 år, samt paraklassene. For para går de 6 beste i hver årsklasse videre til ÅM. For de øvrige klassene går de 30 beste i hver årsklasse videre til ÅM.

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 i etterkant av mønstringen. Bruk KID.

Oppgi e-post for faktura ved påmelding.

### Stevnekontor

Stevnekontoret i svømmehallen har åpent under hele arrangementet. Fra kl 10:00 på fredag.

### Lagledermøte

Lagledermøtet avholdes fredag 18. mars kl. 12.00 i Kongstenhallen.

### Kontaktpersoner

Stevneleder:	Morten Reed Breivik	<a href="mailto:lamo@kongstensvommerne.no">lamo@kongstensvommerne.no</a>	9114 9797
Teknisk leder:	Bernt Ole Gulbrandsen	<a href="mailto:stevne@kongstensvommerne.no">stevne@kongstensvommerne.no</a>	9136 7853
Stevnekontor:	Morten Reed Breivik	<a href="mailto:lamo@kongstensvommerne.no">lamo@kongstensvommerne.no</a>	9114 9797
Pressekontakt:	Frank Pedersen	<a href="mailto:frank@kongstensvommerne.no">frank@kongstensvommerne.no</a>	4725 0327

## Innsvømming og stevnestart

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Fredag	12.00-13.30	14.00
Lørdag	07.30-08.45 og i pausen	09.00
Lørdag	13.45-14.45	15.00
Søndag	07.30-08.45 og i pausen	09.00
Søndag	12.45-13.45	14.00

## Øvelsesoppsett Landsdel Årsklassemønstring 2022

Øvelse jenter	Fredag kl. 14.00		Øvelse gutter
1	50 m butterfly	Para	2
3	50 m butterfly	klasse født 2011	4
5	100 m butterfly	klasse født 2010	6
7	400 m fri	klasse født 2009	8
9	400 m fri	klasse født 2008	10
11	400 m fri	klasse født 2007	12
13	400 m fri	klasse født 2006	14
<b>Lørdag kl. 09.00</b>			
15	200 m fri	Para	16
17	400 m fri	klasse født 2011	18
19	400 m fri	klasse født 2010	20
21	100 m butterfly	klasse født 2009	22
23	100 m butterfly	klasse født 2008	24
25	100 m butterfly	klasse født 2007	26
27	100 m butterfly	klasse født 2006	28
<b>Lørdag kl. 15.00</b>			
29	100 m bryst	Para	30
31	100 m bryst	klasse født 2011	32
33	200 m bryst	klasse født 2010	34
35	200 m bryst	klasse født 2009	36
37	200 m bryst	klasse født 2008	38
39	200 m bryst	klasse født 2007	40
41	200 m bryst	klasse født 2006	42
<b>Søndag kl. 09.00</b>			
43	100 m rygg	Para	44
45	100 m rygg	klasse født 2011	46
47	200 m rygg	klasse født 2010	48
49	200 m rygg	klasse født 2009	50
51	200 m rygg	klasse født 2008	52
53	200 m rygg	klasse født 2007	54
55	200 m rygg	klasse født 2006	56
<b>Søndag kl. 14.00</b>			
57	100 m medley	Para	58
59	200 m medley	klasse født 2011	60
61	200 m medley	klasse født 2010	62
63	200 m medley	klasse født 2009	64
65	200 m medley	klasse født 2008	66
67	200 m medley	klasse født 2007	68
69	200 m medley	klasse født 2006	70

Ved få deltagere i paraklassene kan parasvømmere legges inn i heat med de øvrige klassene hvis det er ledig plass.

### Informasjon fra arrangør

Vi ønsker å gjennomføre stevnet kontantløst. Vi tar Vipps og kort i inngang og kiosk (hvis smittesituasjonen tilsier det). Det blir ikke trykket opp heatlister, med unntak til trenere. Sjekk livetiming for heatlister.

Informasjon om bassenget:

6 baner, ca. 26 grader, olympiske paller og omega ryggstartere.

Mønstringen blir streamet via NSF sin A-mediaavtale.

### Mat og Drikke

Det kan bestilles mat for bespising ved Kongstenhallen (ved minigolf banen). Dette er en bestilling som må gjøres felles av klubben, gjøres via skjema som finnes på livetiming.medley.no , senest en uke etter at påmeldingsfristen har gått ut.

Pris pr kuvert

Lunsj kr 165,-

Middag kr 190,-

Drikke kommer i tillegg.

### Meny

Dag	Lunsj	Middag
Fredag 18/3		Kyllinggryte med ris Tilbehør: Salat m/brød og smør
Lørdag 19/3	Brød og pålegg eller Pastasalat kylling/skinke eller Biffgryte med ris/pasta	Lasagne med brød og smør Tilbehør: Salat
Søndag 20/3	Brød og pålegg. eller Pastasalat med skinke/kylling. eller Kjøttkaker med poteter og brun saus	

## Overnatting og mat på hotellet

Scandic City  
Nygaardsgaten 44-46,  
N-1607 Fredrikstad  
Telefon: +47 69 38 56 00  
[cityfredrikstad@scandichotels.com](mailto:cityfredrikstad@scandichotels.com)

Enkleste måten å komme seg fra dette hotellet er å benytte gratis byferge, som går fra sentrum til gamlebyen eller fra Cicignon fergested over til gamlebyen.

Eventuelt så kan man benytte buss 8 fra plattform 3 på Fredrikstad bussterminal. Ellers kan man ta buss til Brohodet øst, hit går det busser kontinuerlig, men man må da gå den siste biten bort til hallen.

For å bestille overnatting og mat på Hotel Scandic City må det benyttes referanseid:

**BLOCKID 47773023**

Enkeltrom	kr 965,-
Dobbeltrom	kr 1165,-
Trippelrom	kr 1275,-
4 sengs (Begrenset antall)	kr 1495,-

Her er det også mulig å bestille mat, men det må gjøres som gruppe. Altså klubben må lage en samlet bestilling for dette. Vi gjør oppmerksom på at denne maten må spises på hotellet. Ønsker man mat vegg i vegg med bassenget må man benytte seg av mattilbudet over.

Lunsjbuffet sport	kr 250,-
Middagsbuffet	kr 295,-

Drikke kommer i tillegg.