

Innbydelse  
Landsstevnet i svømming for  
parasvømmere 2025  
Klasse S14  
Holmen svømmehall, Asker  
8.-9. mars



## Landsstevnet i svømming

Med Norges Svømmeforbunds støtte og godkjenning, og etter deres lover og regler, har Asker Svømmeklubb gleden av å invitere alle parasvømmere med utviklingshemming klasse S14, til Landsstevnet i svømming 2025.

## Sted

Svømmehall: Holmen svømmehall.  
Adresse: Devikveien 6, 1394 Asker.

## Bassenget

Bassenget er 25 m langt, har 8 baner og en vanntemperatur på ca. 28 grader.

## Tidtaking

Det blir benyttet automatisk tidtaking med resultattavle. Resultater oppdateres fortløpende på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no)

## 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. Påmeldingstid avgjør hvilke klassen en svømmer i.

**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! Alle som kan svømme minst 25m kan være med her.

**Klassene CB-CC-CD** er klasser der dommere dømmer etter NSF's gjeldende svømmeregler. Dette er klasser for de som har svømt og deltatt i konkurranse 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 i konkurranse mellom 13. mars 2024 og 21. februar 2025 som skal oppgis. Har man ikke svømt øvelsen i konkurranse i denne perioden kan man bruke tid fra trening eller stipulere tid.

Alle svømmere kan delta på 25m-øvelsene.

## Reglement

Landsstevnet i svømming, klassene CB, CC og CD arrangeres og gjennomføres i henhold til gjeldende reglement for svømming (World Aquatics) og dommerne dømmer ut fra dette. Svømmere i S14-klassen kan starte i vannet, fra kanten eller fra startpall. Ut over dette er det ingen unntak fra reglene.

For de som svømmer i rekruttklasse CA vil det ikke være dømming, men dommere vil være til stede og kan gi tilbakemelding til svømmere/trenere som ønsker dette.

Yngste alder for deltakelse for alle klasser er 11 år, dvs. født 2014 eller tidligere.

*Det er ikke et krav om World Aquatics-godkjente drakter på Landsstevnet, men de skal være i henhold til Generelle regler for idretten, GE 7:*

- 1. Svømmedraktene til alle utøvere skal være i overensstemmelse med god moralsk smak og være egnet for den enkelte idrettsgren.*
- 2. Alle drakter skal være ugjenomsiktige.*
- 3. Overdommer har mulighet for å diskvalifisere enhver utøver som ikke tilfredsstillter denne regelen.*

## Tilskudd til reise og opphold

Norges Svømmeforbund er tildelt midler fra Kultur- og likestillingsdepartementet for å redusere kostnadene for deltakelse på Landsstevnet. Klubber kan søke om inntil 50% av kostnaden til reise og opphold for utøvere og ledsagere. Skjema på NSF sin hjemmeside må benyttes, se [Landsstevnet 2025 i Asker 7.-9. mars - Norges Svømmeforbund \(svomming.no\)](#)

## Informasjon om Landsstevnet

### Deltakelse

Landsstevnet er åpent for alle utøvere i klasse S14. Utøveren må ikke være medlem av en svømmeklubb tilsluttet NSF for å kunne delta. **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 [Forsikringer - Norges Svømmeforbund](#)**

### Klassifisering

Landsstevnet er for personer med utviklingshemming. For å kunne svømme i klassene CB, CC, CD (approberte klasser) må diagnosen kunne dokumenteres, dvs. bli klassifisert for å svømme i klasse S14, klassen for personer med utviklingshemming.

Les mer om klassifisering på [Klassifisering i svømming - Norges Svømmeforbund](#)

Vi gjør også oppmerksom på at utøvere som vil at tider oppnådd på Landsstevnet skal registreres på deres profil på [www.medley.no](http://www.medley.no) må være registret i Medley i klasse S 14 og ha gyldig lisens.

For nærmere informasjon om klassifisering og registrering i Medley, ta kontakt med [kristin@svomming.no](mailto:kristin@svomming.no).

NB! Det er kun utøvere med gyldig lisens som er synlig på Medley.

### 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 er premiering til de tre beste lagene i hver stafett-øvelse.

Deltakermedaljen deles ut søndag morgen. Medaljeutdelingen for klassene CB-CC-CD skjer fortløpende under stevnet.

### Sekretariat

Sekretariatet vil være i svømmehallen og er åpent fra kl. 09.30 lørdag til konkurranseslutt lørdag og fra kl. 08.30 til konkurranseslutt på søndag.

### Etteranmeldinger/strykning:

Etteranmeldinger kan godkjennes inntil lagledermøtet lørdag, dersom ledig plass i oppsatte heat, 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.

## Stafetter

Alle stafetter svømmes i rekruttklasse CA, her kan altså alle være med. Det er medaljer til de tre beste lag på hver øvelse. En kan melde på klubblag og flere klubber kan gå sammen å danne lag. På Mix-stafetten må begge kjønn være representert, men det er ingen krav til antall damer/herrer pr lag. På fri-stafettene er det ingen krav til svømmeart.

Stafettlag kan etteranmeldes på lagledermøte lørdag morgen og vi oppfordrer alle til å bli med på stafettene.

## Program for Landsstevnehelgen 2025

Asker Svømmeklubb gleder seg til å ønske velkommen til Landsstevnet i Svømming 2025 i Asker. Vi håper på en flott helg med mange deltagere. For å få litt bedre tid lørdag har vi lagt opp til et tredagers program sammen med Norges Svømmeforbund.

### Fredag 7. mars

- Kl. 15:00 Trening i Holmen svømmehall
- Kl. 17:00 Thon Hotell Vettre – Vi får besøk av Katelyn Garbin \*
- Kl. 18:00 Middag, Tacobuffet for de som har bestilt på Thon Hotel Vettre

### Lørdag 8. mars

- Kl. 10.00 Innsvømming
- Kl. 10.00 Lagledermøte
- Kl. 11.00 Åpning
- Kl. 11.30 Start Landsstevnet alle klasser
  
- Kl. 18.00 Bankett, stollek og dans for påmeldte på Thon Hotell Vettre

### Søndag 9. mars

- Kl. 09.00 Innsvømming
- Kl. 09.00 Lagledermøte
- Kl. 09.40 Utdeling av deltakerpremie til alle deltakere, samt fotografering
- Kl. 10.00 Start Landsstevnet alle klasser
- Kl. 13.00 Ca. sluttid for Landsstevnet
- Kl. 14.00 Buss fra Holmen svømmehall til Asker stasjon (påmelding via skjema)

*Med forbehold om endringer i programmet*

\* Katelyn Garbin er tidligere utøver i Rytmisk Gymnastikk med en rekke medaljer fra Special Olympics. Nå er hun trener – og hun er skuespiller i serien Cammo på NRK.

## PÅMELDING TIL LANDSTEVNET - innen 20. februar 2025

Påmelding skjer elektronisk via e-post til [stevne@askersvom.no](mailto:stevne@askersvom.no) eller [julius@askersvom.no](mailto:julius@askersvom.no)

Det bør brukes Victoria, evt. regneark. **For klassene CB, CC og CD må påmeldingstid oppgis.** Treningstider kan benyttes som påmeldingstid på Landsstevnet hvis øvelsen ikke er svømt i approbert konkurranse de siste 12 måneder.

I tillegg til navn, klubb, klasse, øvelse og bestetid pr øvelse, merkes ønske om start i vann W.

### Kontaktpersoner i Asker Svømmeklubb:

Stevneleder	Kristian Tronstad	<a href="mailto:ktswimming06@gmail.com">ktswimming06@gmail.com</a>
Stevnekontor	Mette Hustoft	<a href="mailto:mette@askersvom.no">mette@askersvom.no</a>
Presseansvarlig	Kari Salvesen Mørk	<a href="mailto:kari@askersvom.no">kari@askersvom.no</a>
Påmelding	Julius Aarnes	<a href="mailto:julius@askersvom.no">julius@askersvom.no</a>

### Startkontingent

Klassene CB, CC, CD: Kr 100,- pr. individuell start.

Rekruttklasse CA: Kr 100,- pr. utøver.

## ØVELSESOPPSETT 2025

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

- ➔ Om en utøver ikke behersker rett teknikk i f.eks. bryst eller butterfly, anbefales det å melde på utøver i rekruttklasse CA på disse øvelsene, for å unngå å bli disket. En kan likevel svømme i approbert klasse i de øvrige svømmearter.

### Klasse CA – CB – CC - CD

25 m svømmes kun i CA-klassen, 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.

### \* Stafetter

Alle stafetter svømmes i rekruttklasse CA, her kan altså alle være med. Det er medaljer til de tre beste lag på hver øvelse. En kan melde på klubbtag og flere klubber kan gå sammen å danne lag. På Mix-stafetten må begge kjønn være representert, men det er ingen krav til antall damer/herrer pr lag. På fri-stafettene er det ingen krav til svømmearter.

Stafettlag kan etteranmeldes på lagledermøte lørdag morgen og vi oppfordrer alle til å bli med på stafettene.

## INNKVARTERING – bestilles innen 31.01.2025

Det er reservert rom på **Thon Hotell Vetre**  
Konglungveien 201, 1392 Vetre.

Deltakere/deltakende klubber bestiller og betaler overnatting direkte til hotellet.  
Det går buss rett utenfor hotellet til svømmehallen på Holmen (3 km).

Ta kontakt på:

[vetre.resepsjon@olavthon.no](mailto:vetre.resepsjon@olavthon.no) / Oppgi at dette gjelder Landsstevnet2025

(Foredrag, middag fredag og banketten lørdag vil finne sted på Thon Hotell Vetre.)

Priser for overnatting standard rom pr natt inkl. frokostbuffet og WIFI:

Romtype:		Merknad
Enkeltrom	Kr 1.145,-	
Dobbelrom	Kr 1.345,-	
Trippelrom	Kr 1.545,-	Sovesofa

I tillegg har vi avtale om følgende priser på Holmen Fjordhotell og Scandic Asker:

### Holmen Fjordhotell

(5 min. gange til svømmehallen)

Slemmestadveien 64, 1394 Nesbru / [booking@holmenfjordhotell.no](mailto:booking@holmenfjordhotell.no)

Priser for overnatting standard rom pr natt inkl. frokostbuffet og WIFI:

Romtype:		Merknad
Enkeltrom	Kr 1.350,-	
Dobbelrom	Kr 1.650,-	

### Scandic Asker

Askerveien 61, 1384 Asker / [asker@scandichotels.com](mailto:asker@scandichotels.com)

Priser for overnatting standard rom pr natt inkl. frokostbuffet og WIFI:

Romtype:		Merknad
Enkeltrom	Kr 1.090,-	
Dobbelrom	Kr 1.290,-	
Trippelrom	Kr 1.490,-	

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

### Matbestillinger: Lunsj og bankett

Lunsepakke lørdag og søndag, middag fredag, bankett lørdag kveld bestilles via Asker Svømmeklubb. Bestillingsskjema mat sendes til [mette@askersvom.no](mailto:mette@askersvom.no)

- Lunsepakker blir levert ut under stevnet
- Middag fredag på Thon Hotell Vettre serveres 18.00 (for de som har bestilt)
- Bankett lørdag på Thon Hotell Vettre serveres 18.00 (for de som har bestilt)

Vi gjør oppmerksom på at arrangement i regi an Norges Svømmeforbund der det er med personer under 18 år skal være alkoholfrie. Det blir derfor ikke mulig å bestille alkohol til måltidene.

## MATBESTILLING – bestilles innen 31.01.2025

Sendes til: [mette@askersvom.no](mailto:mette@askersvom.no)

Klubb: \_\_\_\_\_

Full adresse: \_\_\_\_\_

Kontaktperson: \_\_\_\_\_ Mobil: \_\_\_\_\_

E-post: \_\_\_\_\_

**E-post for faktura: Må fylles ut**

\_\_\_\_\_

Antall svømmere: \_\_\_\_\_ Antall trenere/ledere/øvrige: \_\_\_\_\_

Inngang Holmen svømmehall trening fredag	Antall
Antall utøvere	
Antall ledsagere	

Middag fredag kl. 18.30 – Tacobuffet 385,- pr. person	Antall	Sum
Antall utøvere		
Antall trenere og ledsagere		

Lunsj lørdag (baguette, sjokolademelk og frukt) Kr 130,- per person	Antall	Sum
Antall baguett med ost og skinke		
Antall baguett vegetar		
Totalt		

Lunsj søndag (baguette, sjokolademelk og frukt) Kr 130,- per person	Antall	Sum
Antall baguett med ost og skinke		
Antall baguett vegetar		
Totalt		

Bankett lørdag 3 retters Kr 665,- per person	Antall	Sum
Antall utøvere		
Antall trenere og ledsagere		
Totalt		

## Eventuelle matallergier

Navn	Allergisk mot

**Påmeldingsavgift og bestillinger på mat faktureres i etterkant av Asker Svømmeklubb til de enkelte klubbene/gruppene.**

# VEL MØTT!

## SAMTYKKEERKLÆRING BILDER (for barn under 15 år)

Skjema sendes sammen med påmeldingen.

Jeg aksepterer at det tas bilder og film av deg/ditt barn på Landsstevnet i svømming i Asker?	JA	NEI
Jeg aksepterer at bildene og ev. filmene av deg/ditt barn blir brukt på NSF sin hjemmeside i sosiale medier?		
Er det greit at bildene av deg/ditt barn brukes i forbindelse med promotering av Landsstevnet i svømming og parasvømming mer generelt?		
Jeg har lest « <a href="#">Retningslinjer for publisering av bilder og film av barn</a> »		

**Vi samtykker herved at idrettslaget tar bilder av meg/vårt barn til ovennevnte bruk.**

Loven stiller i utgangspunktet ikke krav til at samtykket skal være skriftlig, men ved bruk av samtykkeerklæringen vil det ikke være rom for tvil om at samtykket er gitt.

---

**Samtykket gjelder for (navn og fødselsår)**

---

**Idrettslag/gruppe i idrettslag**

---

**Signatur** (sett kryss dersom barnet ikke kan skrive selv)

---

**Sted/dato**

---

**Navn på én foresatt (dersom barnet er under 15 år)**

---

**Signatur foresatt**