



# Zeekit Landsdel

## Årsklassemønstring Øst

### 2025

Lørenskog Rælingen Kappsvømmingsklubb  
14 –16.mars 2025





Som teknisk arrangør har Lørenskog Rælingen Kappsvømmingsklubb, på vegne av Norges Svømmeforbund, gleden av å invitere til Zeekit Landsdel Årsklassemønstring (LÅMØ) 2025. Årsklassemønstringen arrangeres etter NSF's lover og regler. Mønstringen arrangeres i Fjellhamar Arena.

### Bassenget

25 meter, kloret, 27,4 grader, 8 baner med baneskiller, Omega startpaller og ryggstartere.

### Tilgjengelighet

- Adkomst i bassengområdet: Det er heis opp til svømmehallen fra inngangsparti/parkeringsanlegg.
- Det er trapp ved hvert hjørne av bassenget. Det er tilkomst for rullestolbrukere rundt bassenget.
- Garderobeforhold for rullestolbrukere: 1 stk i gang inn til svømmehall + en i hver garderobe
- Tribune og hvordan tilkomst her er med rullestol: Tribune settes opp på bassenkant. Tilgang for rullestol på side av tribune.
- Parkering for forflytningshemmede i garasjeanlegg i Fjellhamar Arena.

### Åpning av arrangementet

Fredag 14. mars 2025 kl. 13.40. Stevnestart kl. 14.00.

### Deltagelse

Årsklassemønstringen arrangeres for gutter og jenter 11-16 år fra klubber i region Øst.

De 24 guttene og 24 jentene med høyest sammenlagt poengsum (FINA-2023) i årsklassene 13-16 år er kvalifisert, 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)

Gutter / Jenter 11 år: 200m fri, 100m rygg, 100m bryst,  
50m butterfly, 100m medley

Para gutter / Jenter 11-16 år: 200m fri, 100m rygg, 100m bryst,  
50m butterfly, 100m medley

Gutter / Jenter 12-16 år: 400m fri, 200m rygg, 200m bryst,  
100m butterfly, 200m medley



## Kvalifiseringsperiode og påmelding

Resultater oppnådd i approberte stevner i perioden 27.02.2024 til 26.02.2025 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-2023 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 årsklassene blir den med høyest poengsum på 200m IM 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 26. februar **2025 kl. 24.00**.

Lagleders mobilnummer legges ved påmeldingen.

Påmelding sendes til Norges Svømmeforbund:  
John Erlend Christiansen – jech@medley.no – 909 73 709.

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.

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 909 73 709 åpen fram til kl. 24.00 den 1. mars 2025.

Eventuelle strykninger etter påmeldingsfristen meddeles til arrangør: [stevne@lrk.no](mailto:stevne@lrk.no).

Rangeringslister og hvem som er påmeldt kan følges på:

[Medley.no - Sammenlagt](https://www.medley.no) Deltakeroversikt blir IKKE sendt ut, men deltakerlister blir publisert på [Medley.no - Hjem](https://www.medley.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, men kun 4 av øvelsene teller med i den sammenlagte poengsummen for hver utøver. Den øvelsen som for svømmer har den laveste poengsummen er ikke med i sammenlagt plasseringen.





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-2024 benyttes for beregning av sammenlagtresultater.

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 2025. Den som har lavest prosent målt mot verdensrekorden i sin årsklasse blir rangert først.

For beregning av sammenlagtresultater 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, men kun de 4 beste øvelsene teller i sammendraget.

### Premiering

- Deltagerpremie til alle i 11- og 12-årsklassene.
- NSF's medalje 1.-3. plass pr. øvelse i alle årsklasser.
- Egnert premie 1.-6. plass sammenlagt pr. årsklasse i alle klasser.

### Direkte kvalifisering til årsklassemesterskap 2025

LÅMØ gjelder som direkte kvalifisering til ÅM (Zeekit Årsklassemesterskap) for årsklassene 13-16 år. 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. Startavgift faktureres i etterkant

### Stevnekontor

Stevnekontor åpent 18.00 til 19.00 torsdag 13.03, samt fra kl 12.00 fredag og under hele stevnet

### Lagledermøte

Lagledermøte samme dag i Fjellhamar Arena, kl 12.00. Følg skilting.

### Kontaktpersoner

o Stevneleder

Ida E Tennfjord, [ida.tennfjord@lrk.no](mailto:ida.tennfjord@lrk.no) 415 091 194

o Teknisk leder

Thorolf Åsheim, [thorolf.asheim@gmail.com](mailto:thorolf.asheim@gmail.com) 404 05 899

o Stevnekontor

Marianne Sætra, [stevne@lrk.no](mailto:stevne@lrk.no) 918 07 878

o Pressekontakt

Stefan Skymoen [stefan@skymoen.com](mailto:stefan@skymoen.com) 95237164,





### Transport og parkering

Det er begrenset med parkeringsplasser på Fjellhamar Arena

Det oppfordres til å bruke kollektivt. Fjellhamar Arena ligger ca. 5 min gange fra Fjellhamar stasjon.

## Innsvømming og stevnestart

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Fredag	12.15-13.30	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

Ingen innsvømming dagen før stevnestart.

Opplæringsbassenget brukes kun til utsvømming



## Øvelsesoppsett Landsdel Årsklassemønstring 2025

Øvelse Jenter		Fredag kl. 14.00		Øvelse gutter	
1	50 m butterfly	Para		2	
3	50 m butterfly	klasse født 2014		4	
5	100 m butterfly	klasse født 2013		6	
7	400 m fri	klasse født 2012		8	
9	400 m fri	klasse født 2011		10	
11	400 m fri	klasse født 2010		12	
13	400 m fri	klasse født 2009		14	
<b>Lørdag kl 09.00</b>					
15	200 m fri	Para		16	
17	200 m fri	klasse født 2014		18	
19	400 m fri	klasse født 2013		20	
21	100 m butterfly	klasse født 2012		22	
23	100 m butterfly	klasse født 2011		24	
25	100 m butterfly	klasse født 2010		26	
27	100 m butterfly	klasse født 2009		28	
<b>Lørdag kl 15.00</b>					
29	100 m bryst	Para		30	
31	100 m bryst	klasse født 2014		32	
33	200 m bryst	klasse født 2013		34	
35	200 m bryst	klasse født 2012		36	
37	200 m bryst	klasse født 2011		38	
39	200 m bryst	klasse født 2010		40	
41	200 m bryst	klasse født 2009		42	
<b>Søndag kl 09.00</b>					
43	100 m rygg	Para		44	
45	100 m rygg	klasse født 2014		46	
47	200 m rygg	klasse født 2013		48	
49	200 m rygg	klasse født 2012		50	
51	200 m rygg	klasse født 2011		52	
53	200 m rygg	klasse født 2010		54	
55	200 m rygg	klasse født 2009		56	
<b>Søndag kl 14.00</b>					
57	100 m medley	Para		58	
59	100 m medley	klasse født 2014		60	
61	200 m medley	klasse født 2013		62	
63	200 m medley	klasse født 2012		64	
65	200 m medley	klasse født 2011		66	
67	200 m medley	klasse født 2010		68	
69	200 m medley	klasse født 2009		70	



## Overnattingstilbud .

Det er inngått avtale med Thon Hotel SNØ som gir oss 20 % rabatt på overnatting mellom torsdag 13.mars og søndag 16.mars 2025.

Bestilling gjøres av klubbene selv direkte i denne linken:

[Lørenskog-Rælingen Kappsvømmingsklubb \(thonhotels.no\)](https://thonhotels.no)

Thon Hotel SNØ har god togforbindelse til Fjellhamar stasjon (L1). Fra Fjellhamar stasjon til Fjellhamar Arena er det ca 5 minutter å gå.