



Zeekit

Landsdel Årsklassemønstring

Øst 1 – Oslo/Asker/Bærum

2026

Lambertseter Svømmeklubb

10. - 12. april 2026



Som teknisk arrangør har Lambertseter Svømmeklubb, på vegne av Norges Svømmeforbund, gleden av å invitere til Zeekit Landsdel Årsklassemønstring (LÅMØ) Øst 1 2026. Årsklassemønstringen arrangeres etter NSF's lover og regler. Mønstringen arrangeres i Lambertseter Bad.

Bassenget

25 meter, klore, 27 grader, 6 baner med baneskiller, startpaller med trackstart, ryggstart-skiner.

Åpning av arrangementet

Fredag 10. april 2026 kl. 13.40. Stevnestart kl. 14.00.

Deltagelse

Årsklassemønstringen arrangeres for gutter og jenter 11-16 år fra klubber i region Øst 1.

De 24 guttene og 24 jentene med høyest sammenlagt poengsum (FINA-2024) 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 19.03.2025 til 18.03.2026 gjelder for påmeldingsperioden til LÅMØ. Utøvere rangeres etter sammenlagt poengsum for de 5 øvelsene som inngår, og utøvere må ha gyldige tider på alle 5 øvelsene for å kunne delta. Poengtype FINA-2024 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 **18. mars 2026 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.

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 18. mars 2026.

Eventuelle strykninger etter påmeldingsfristen meddeles til arrangør.

Rangeringslister og hvem som er påmeldt kan følges på:

[Medley.no - Sammenlagt](#) Deltakeroversikt blir IKKE sendt ut, men deltakerlister blir publisert på [Medley.no - Hjem](#) 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-2025 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 2026. 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.
- Eget premie 1.-6. plass sammenlagt pr. årsklasse i alle klasser.

Direkte kvalifisering til årsklassemesterskap 2026

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. Blir fakturert fra arrangør i etterkant.

Stevnekontor

Åpningstid på stevnekontor: Fredag kl. 12.00.

Lagledermøte

Fredag kl. 12.00 i svømmehallen.

Kontaktpersoner

Stevneleder:	Caroline Brinchmann	caroline@lsvk.no	472 50 336
Teknisk leder:	Seddik Abouelmagd	seddik@lsvk.no	462 39 748
Stevnekontor:	Jenny Langeland	jenny@lsvk.no	951 89 254
Pressekontakt:	Caroline Brinchmann	caroline@lsvk.no	472 50 336

Tilgjengelighet

Adkomst i bassengområdet.

Det er trapp ved hvert hjørne av bassenget. Det er tilkomst for rullestolbrukere rundt bassenget. Garderobeforhold for rullestolbrukere.

Tribune og hvordan tilkomst her er med rullestol. Evt. om det er heis i anlegget.

Parkering for forflytningshemmede

Innsvømming og stevnestart

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Fredag	12.00-13.40	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

Øvelsesoppsett Landsdel Årsklassemønstring 2026

Øvelse jenter		Fredag kl. 14.00	Øvelse gutter
1	50 m butterfly	Para	2
3	50 m butterfly	klasse født 2015	4
5	100 m butterfly	klasse født 2014	6
7	400 m fri	klasse født 2013	8
9	400 m fri	klasse født 2012	10
11	400 m fri	klasse født 2011	12
13	400 m fri	klasse født 2010	14
Lørdag kl 09.00			
15	200 m fri	Para	16
17	200 m fri	klasse født 2015	18
19	400 m fri	klasse født 2014	20
21	100 m butterfly	klasse født 2013	22
23	100 m butterfly	klasse født 2012	24
25	100 m butterfly	klasse født 2011	26
27	100 m butterfly	klasse født 2010	28
Lørdag kl 15.00			
29	100 m bryst	Para	30
31	100 m bryst	klasse født 2015	32
33	200 m bryst	klasse født 2014	34
35	200 m bryst	klasse født 2013	36
37	200 m bryst	klasse født 2012	38
39	200 m bryst	klasse født 2011	40
41	200 m bryst	klasse født 2010	42
Søndag kl 09.00			
43	100 m rygg	Para	44
45	100 m rygg	klasse født 2015	46
47	200 m rygg	klasse født 2014	48
49	200 m rygg	klasse født 2013	50
51	200 m rygg	klasse født 2012	52
53	200 m rygg	klasse født 2011	54
55	200 m rygg	klasse født 2010	56
Søndag kl 14.00			
57	100 m medley	Para	58
59	100 m medley	klasse født 2015	60
61	200 m medley	klasse født 2014	62
63	200 m medley	klasse født 2013	64
65	200 m medley	klasse født 2012	66
67	200 m medley	klasse født 2011	68
69	200 m medley	klasse født 2010	70

Overnattingstilbud

Ta kontakt med arrangør ved behov.

Velkommen til Lambertseter Bad!

