



Landsdel Årsklassemønstring (Landsdel ÅMØ) 2010

Sarpsborghallen
12.-14. februar 2010



Teknisk arrangør: Sarpsborg IL Svømmegruppe

Som teknisk arrangør har Sarpsborg I.L. svømmegruppe, på vegne av Norges Svømmeforbund, gleden av å invitere til Landsdel Årsklassemønstring 2010, i Landsdel Øst.

Årsklassemønstringen arrangeres etter NSF's lover og regler.

Åpning

Fredag 12.02. 2010 kl. 16.00

Deltagelse

De 24 guttene og 24 jentene med høyest sammenlagt poengsum i årsklassene 13-15 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. Vi poengterer at trenerne i klubbene har et ansvar for å nøye vurdere om det er riktig for 11-12 åringer å delta eller ikke.

Øvelsesutvalg

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

Årsklassemønstringen arrangeres for gutter og jenter 11-15 år (1999-1995).

Gutter / Jenter 11 år: 400m fri, 100m rygg, 100m bryst,
50m butterfly, 200m medley

Gutter / Jenter 12-15 år: 400m fri, 200m rygg, 200m bryst,
100m butterfly, 200m medley

NB: Det svømmes IKKE stafetter.

Se øvelsesoppsettet på siste side i innbydelsen!

Påmeldingsperiode til Landsdel Årsklassemønstring 2010

Resultater oppnådd i approberte stevner i perioden **28.01.09 - 27.01.10** gjelder for påmeldingsperioden til Landsdel ÅMØ. Utøverne rangeres etter sammenlagt poengsum for de 4 beste av de 5 øvelsene som inngår, og utøverne må ha gyldige tider på alle 5 øvelsene for å kunne delta.

Den sammenlagte poengsummen utregnes ved å summere poengsummene omregnet fra oppnådde tider i **4 av 5 øvelser** i øvelsesutvalget. (Se tabellen nedenfor!)

Tidene som poengsummene omregnes fra, må være gyldige, d.v.s. oppnådd i løpet av de siste 12 mnd. Ved lik poengsum ved kvalifisering i 13-15 års klassen blir den med høyest poengsum på 200IM rangert først. Er det også lik poengsum på 200m IM blir begge rangert likt. I heatoppsettet vil bestetid uavhengig av bassenglengde bli benyttet. Etteranmelding er ikke tillatt.

Påmelding

Påmeldingsfrist er **27.01. 2010 kl. 24.00.**

Lagleders mobilnummer bes legges ved påmelding.

Påmelding sendes til Norges Svømmeforbund: jech@medley.no – John Erlend Christiansen, mob 90973709

Strykninger meddeles til arrangør: silsvom@tele2.no , mob 90731926

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- 27.01.10.

Det er ikke anledning til å endre tider etter påmeldingsfristen. Rangeringslister kan følges på <http://www.medley.no/index.aspx?page=aamlandsdel>

Deltakeroversikt blir IKKE sendt ut men blir publisert på www.svomming.no kort tid etter påmeldingsfristen.

Det er påmeldingstiden som danner grunnlaget for heatoppsettet i alle øvelser.

Sammenlagtresultat for hver årsklasse

Alle utøvere **MÅ** svømme alle 5 øvelser for årsklassen, og de 4 beste øvelsene teller med i den sammenlagte poengsummen for hver utøver. I resultatlisten teller Brutt og Disk 0 poeng, mens ikke møtt fører til at utøveren ikke blir rangert.

Premiering

Deltagerpremie til alle i 11 og 12 års klassen

NSF's medalje 1-3 plass pr øvelse og årsklasse

Egnet premie 1- 6 plass sammenlagt pr årsklasse

KÅRING AV ÅRSKLASSEVINNERNE I LANDSDELS ÅRSKLASSEMØNSTRING:

Den utøveren som oppnår høyest sammenlagt poengsum i hver årsklasse/kjønn, basert på de beste tidene fra **4 av 5 øvelser**¹, blir Landsdels Årsklassevinner.

Alle utøvere **MÅ** svømme alle 5 øvelser for årsklassen, og de 4 beste øvelsene teller med i den sammenlagte poengsummen for hver utøver. I resultatlisten teller Brutt og Disk 0 poeng, mens ikke møtt fører til at utøveren ikke blir rangert.

DIREKTE KVALIFISERING TIL ÅRSKLASSEMESTERSKAP I OSLO 14.-16. APRIL 2010

LÅMØ gjelder som direkte kvalifisering til ÅM (Årsklassemesterskap) for årsklassene 13-15 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. 375,- pr. svømmer.

Innbetales til :

Sarpsborg I.L. svømmegruppe v/Merete H. Gandrud

Kontonummer: 1090 07 49274

Betalingsfrist: 05.02.2010

Innbetalingen merkes med:

Landsdel ÅMØ 2010, klubbens navn og antall deltakere

Stevnekontor

Stevnekontoret i svømmehallen har åpent fredag fra kl. 12.00 og under hele arrangementet.

Lagledermøte

Lagledermøtet avholdes fredag kl. 14.30 i Sarpsborghallen.

Kontaktpersoner

Spørsmål kan rettes til: Stevneleder Per Ivar Søfteland, 95799793, v-soef@online.no

Overnattingstilbud/alternativer

Rica Saga Hotell Sarpsborg, bruk kode LÅMØ-2010 ved bestilling. (tlf. 69124200)

Quality hotell og badeland Sarpsborg, bruk kode SIL ved bestilling. (tlf. 69101500)

Innsvømming og stevnestart

Dag	Innsvømming	Stevnestart
Torsdag		
Fredag	12.00-15.30	16.00
Lørdag	08.45-09.45	10.00
Lørdag	13.45-14.45	15.00
Søndag	08.45-09.45	10.00
Søndag	12.45-13.45	14.00

Øvelsesoppsett Landsdel Årsklassemønstring 2010

Øvelse jenter	Fredag kl. 16.00	Øvelse gutter	
1	400 m fri	klasse født 1999	2
3	400 m fri	klasse født 1998	4
5	400 m fri	klasse født 1997	6
7	400 m fri	klasse født 1996	8
9	400 m fri	klasse født 1995	10
Lørdag kl. 10.00			
11	100 m rygg	klasse født 1999	12
13	200 m rygg	klasse født 1998	14
15	200 m rygg	klasse født 1997	16
17	200 m rygg	klasse født 1996	18
19	200 m rygg	klasse født 1995	20
Lørdag kl. 15.00			
21	100 m bryst	klasse født 1999	22
23	200 m bryst	klasse født 1998	24
25	200 m bryst	klasse født 1997	26
27	200 m bryst	klasse født 1996	28
29	200 m bryst	klasse født 1995	30
Søndag kl. 10.00			
31	50 m butterfly	klasse født 1999	32
33	100 m butterfly	klasse født 1998	34
35	100 m butterfly	klasse født 1997	36
37	100 m butterfly	klasse født 1996	38
39	100 m butterfly	klasse født 1995	40
Søndag kl. 14.00			
41	200 m medley	klasse født 1999	42
43	200 m medley	klasse født 1998	44
45	200 m medley	klasse født 1997	46
47	200 m medley	klasse født 1996	48
49	200 m medley	klasse født 1995	50

Alle ønskes hjertelig velkommen til en stormfull opplevelse i Sarpshorhallen!