



Innbydelse  
Landsstevnet i svømming for  
utviklingshemmede  
klasse S14  
Tønsberg, 25-27. oktober 2013



## Landsstevnet i svømming

Med Norges Svømmeforbunds støtte og godkjenning, og etter deres lover og regler, har Tønsberg Svømmeklubb gleden av å invitere alle svømmere med utviklingshemming (klasse S14) til Landsstevnet i svømming 2013 i Tønsberg. Svømmere som tilfredsstill kravene i klassene CA, CB, CC og CD inviteres til Landsstevnet. Klasse CA (tidligere Rekruttstevnet) er en uapprobert klasse der det svømmes uten dommere.

## Om årets stevne

For å få et mer helhetlig arrangement er strukturen endret noe fra 2012. Det vil bli arrangert kun ett stevne, slik at klasse CA (rekrutt) inngår som en del av Landsstevnet. Klassen svømmer i egne heat. Det er som tidligere ingen tidskrav for å være med i klasse CA og det er ingen dømming. I og med at begge stevnene arrangeres samtidig, vil det ikke være mulig å kvalifisere seg til de øvrige klassene.

## Sted

Tønsberg Svømmehall, Wilh. Wilhelmsensvei 1, 3112 Tønsberg.

## Bassenget

Bassenget er 25 m langt, har 5 baner og en vanntemperatur på ca 29 grader. Startsidene har dybde på ca 4 m og vendesiden ca 1 m.

## Tidtaking

Det blir benyttet automatisk tidtaking med resultatavle.

I rekruttstevnets 25 meter øvelser vil man benytte manuell tidtaking

## Reglement

Landsstevnet i svømming, klassene CB, CC og CD arrangeres og gjennomføres i henhold til NSF's gjeldende reglement for svømming og dommerne dømmer ut fra dette. For S 14- klassen er det ingen unntak fra reglene. For de som svømmer i CA vil det ikke være dømming.

## Foreløpig program for Landsstevnet

### Fredag 25. oktober

- Kl 12.30 - 13.30 Registrering  
Kl 13.30 Transport til Eik/Lærerhøgskolen  
Kl 14.00 - 17.00 Aktiviteter og foredrag (Program kommer senere)  
Kl 19.00 Middag med sosialt samvær på Thon Hotel Tønsberg  
Pris kr 175,- (Bestilles ifm. påmeldingen)

### Lørdag 26. oktober

- Kl 11.00 Innsvømming  
Kl 11.00 Lagledermøte (klubbrommet i kjelleren i svømmehallen)  
Kl 12.00 Åpning av Landsstevnet 2013.  
Innmarsj og åpningsseremoni v/bl.a. ordfører i Tønsberg kommune, Tønsberg Svømmeklubb, Norges Svømmeforbund og inviterte gjester. Stevnestart umiddelbart etter åpningen.\*  
  
Kl. 1900 Bankett med underholdning og dans på Thon Hotel Brygga  
Pris kr 395- (bestilles og betales ifm. påmelding)

### Søndag 27. oktober

- Kl 09.00 Innsvømming  
Kl 09.00 Lagledermøte(klubbrommet i kjelleren i svømmehallen)  
Kl 10.00 Stevnestart  
\* (Klassene CA svømmer i år sammen med de øvrige klassene CB, CC, CD, men som eget heat)

## Informasjon om Landsstevnet

### Deltakelse

Stevnet er åpent for alle utøvere i klasse S14. Utøveren må ikke være medlem av svømmeklubb tilsluttet NSF for å kunne delta på stevnet, *men de som ikke er medlemmer av svømmeklubb (og da ikke har gyldig lisens), vil ikke være forsikret.*

### Klassifisering

Lørdag formiddag vil det være mulighet for å klassifiseres i S14 klassen. Registrer navn på utøvere i påmeldingsskjema siste side.

### Premiering

Alle deltakere i klassen CA får deltakerpremie.  
I klassene CB, CC og CD deles det ut medaljer til de tre beste i hver klasse og øvelse. Medaljeutdelingen skjer fortløpende under stevnet. Alle som deltar på Landsstevnet og rekruttstevnet får "Landsstevnet 2013" T-skjorte.  
NB: Husk å angi størrelser på T-skjorte ifm. påmeldingen, siste side.

### Stevnekontor

Stevnekontoret vil være i svømmehallen og er åpent kl 10.00-12.00 på lørdag og kl 09.00-10.00 på søndag.

### Matsservering

Middag på fredag, samt bankett lørdag. Disse forhåndsbestilles på eget skjema og betales ifm. påmeldingen, se siste side.  
Det er mulig å forhåndsbestille baguetter + drikke til lunsj lørdag og søndag.  
Det vil i tillegg være åpen kafeteria i svømmehallen. Her vil det være salg av baguetter, kaker, frukt, grønnsaker, drikke m.m.

### Bankett

Lørdag kveld kl 19.00 er det bankett med middag og dans på Thon Hotell Brygga.  
All påmelding til banketten skjer sammen med stevneopmelding.  
Pris pr. person kr 395,- forhåndsbetales sammen med stevneopmelding, siste side (vennligst gi beskjed om eventuelle matallergier).

## Påmelding

Påmelding skjer elektronisk via e-post til: [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no) . Det bør brukes Victoria, evt. XL fil. **For klassene CB, CC og CD må påmeldingstid oppgis.**

NB! Husk å oppgi klubbens kontaktperson m/e-post og mobiltelefon, samt antall ledere.

### ***Påmelding innen 2. oktober 2013.***

Spørsmål om påmelding til øvelser, rettes til John Erlend Christiansen, tlf 9097 3709. I tillegg til navn, klubb, klasse, øvelse og bestetid pr øvelse, merkes ønsket om start i vannet med W. Treningstider kan benyttes som påmeldingstid på Landsstevnet hvis øvelsen ikke er svømt på approbert stevne de siste 12 mnd.

Øvrige spørsmål og henvendelser rettes til stevneleder:

Petter Malm

[pet-m@online.no](mailto:pet-m@online.no)

Mobil: 9019 7300

## Etteranmelding/Strykning:

Etteranmelding kan godkjennes inntil lagledermøtene på lørdag, men da med startkontingent 2 ganger individuell kontingent. Strykning kan foretas under lagledermøte lørdag. Senere, senest 1 time før den (de) start(er) strykningen gjelder, og da skriftlig til tidtakersjef.

## Startkontingent

### **Landsstevnet:**

Kr 75,- pr. individuell start og kr. 150,- pr. lagstart.

**Rekruttklasse CA:** Kr 75,- pr utøver.

Startkontingent, betaling for bankett, og annen forhåndsbestilt mat, betales samtidig med påmeldingen til Tønsberg Svømmeklubb sin konto: **2480.05.67781** og merkes med Landsstevnet og klubbens navn.

## Innkvartering

Det er reservert rom på Thon Hotell Brygga, Nedre Langgate 40, 3126 Tønsberg, telefon 33 34 49 00.

Bestilling gjøres på e-post til [brygga.booking@thonhotels.no](mailto:brygga.booking@thonhotels.no)

Oppgi **Ref. nr: 2574973**

Hotellrom er reservert til 7. oktober.

Pris kr 795,- pr. rom for dobbel/enkeltrom pr. natt inkludert frokost.

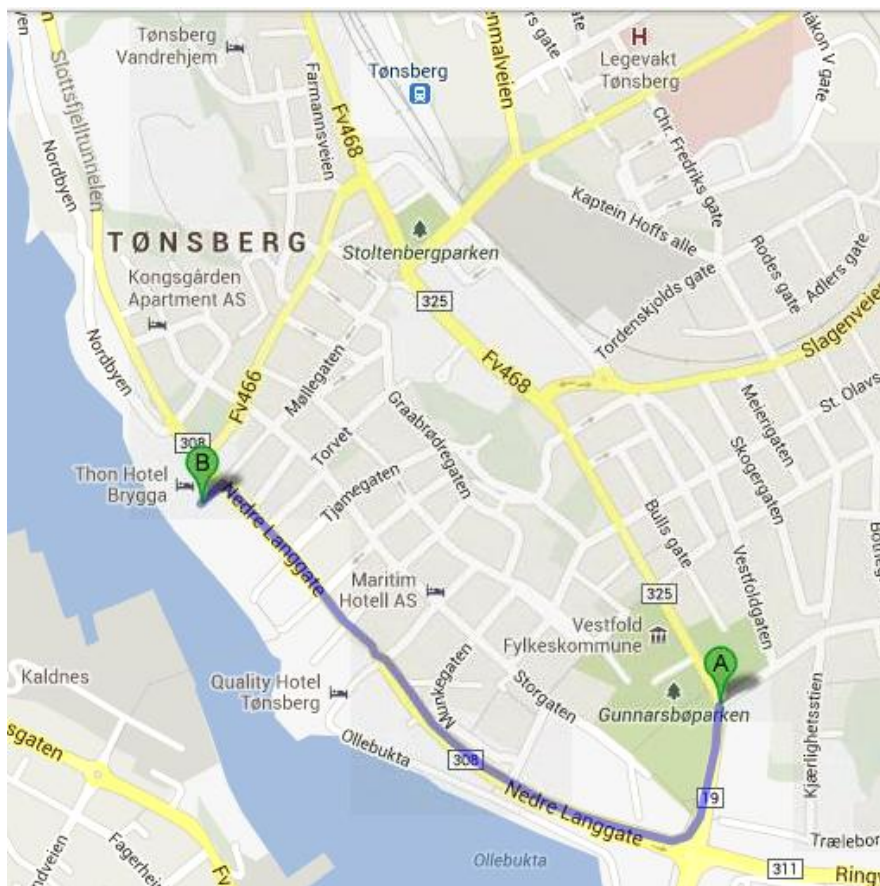
**Hver enkelt klubb bestiller og gjør opp for rommene selv.**

### Hotell og transport:

Thon Hotel Brygga ligger 600 meter fra Tønsberg jernbanestasjon. To timer med direkte tog fra Oslo lufthavn Gardermoen, og 14 minutter med direkte tog fra Sandefjord lufthavn Torp.

- Svømmehallen ligger ca. 15 min. gange fra hotellet.
- Transport fredag: Felles fra hotellet klokka 13.30 til svømmehall og gymsal på Eik, Grenaderveien 22, 3122 Tønsberg
- Det er ikke satt opp transport fra hotellet til svømmehallen.

Kart med veibeskrivelse fra hotell (B) til svømmehallen (A)



## ØVELSESOPPSETT, KRAV OG KLASSEINDELING

I **S-klasse 14** skilles det ikke ved alder, men ved bestetid oppnådd de siste 12 måneder, se tabell under (treningstid i mangel av konkurransetid). S 14-klassen deles inn i klassene CA (rekruttklasse) CB, CC og CD.

På Landsstevnet kan klasse CA svømme alle øvelser. Det er ingen tidskrav for å være med. Til de approberte klassene CB, CC og CD, må alle øvelser til en svømmer sjekkes opp mot tabellen under. Bestetid oppnådd på hver øvelse vil avgjøre hvilken klasse svømmeren skal delta i. Det svømmes ikke 25 meters øvelser i de approberte klassene CB, CC og CD.

Øvelser Lørdag			Øvelser Søndag		
1	25m rygg	<b>D</b>	16	25 m fri	D
2	25 m rygg	<b>H</b>	17	25m fri	H
3	25m bryst	<b>D</b>	18	50m rygg	D
4	25m bryst	<b>H</b>	19	50m rygg	H
5	50m fri	<b>D</b>	20	50m bryst	D
6	50m fri	<b>H</b>	21	50m bryst	H
7	100m rygg	<b>D</b>	22	100m fri	D
8	100m rygg	<b>H</b>	23	100m fri	H
9	4x50m fri*	Mix 2 D og 2 H			
PAUSE					
10	100m bryst	<b>D</b>	PAUSE		
11	100m bryst	<b>H</b>	24	100m medley*	D
12	50m butterfly	<b>D</b>	25	100m medley*	H
13	50m butterfly	<b>H</b>	26	4x50m medley*	D
14	4x50m fri*	<b>D</b>	27	4x50m medley*	H
15	4x50m fri*	<b>H</b>			

### KVALIFISERINGSTIDER HERRER

	Klasse CB		Klasse CC		Klasse CD
	Bestetid		Bestetid		Bestetid
	Fra	Til	Fra	Til	Fra – og bedre
50 m Fri	1:18,43	1:02,26	1:02,25	0:45,87	0:45,86
100 m Fri	2:53,14	2:17,43	2:17,42	1:41,26	1:41,25
50 m Rygg	1:27,12	1:09,16	1:09,15	0:50,96	0:50,95
100 m Rygg	3:09,13	2:30,12	2:30,11	1:50,61	1:50,60
50 m Bryst	1:37,62	1:17,49	1:17,48	0:57,10	0:57,09
100 m Bryst	3:35,36	2:50,94	2:50,93	2:05,95	2:05,94
50 m 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	kan ikke delta i denne øvelsen
Kari svømmer 100 m bryst på	3,19,23	dvs. klasse CB

#### \*Stafetter og medley

I alle stafetter kan en melde på både klubblag og kretslag. For å delta i stafett eller 100m medley må en tilfredsstillende kravene i en av de individuelle øvelsene i tabellen overfor.

#### Klasse CA

Utviklingshemmede svømmere som ikke når helt opp til kvalifiseringskravet i klasse CB, konkurrerer i en åpen klasse, klasse CA. Kvalifikasjonskravet for denne klassen er at deltakerne er med i en eller annen form for konkurransetrening og kan reglene for hva som er tillatt når det gjelder innslag, vendinger, tjuvstart osv. Det vil være dommere til stede, men ingen vil bli disket.

I stafett er det ingen krav til svømmeart eller antall damer/herrer pr lag. Det er heller ikke krav om at utøvere må representere klubb eller krets.\*

Stafettlag kan etteranmeldes på lagledermøte lørdag morgen.

\*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 og forsikringer, se NSF's hjemmeside [www.svomming.no](http://www.svomming.no).



## Bestilling måltider fredag og lørdag - Landsstevnet i svømming 2013

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

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

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

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

Antall svømmere: \_\_\_\_\_ Antall ledere: \_\_\_\_\_

T-skjorter: Antall XXL \_\_\_\_\_ XL \_\_\_\_\_ L \_\_\_\_\_ M \_\_\_\_\_ S \_\_\_\_\_

Middag Fredag 25/10: Antall \_\_\_\_\_ x 175,- pr. pers = \_\_\_\_\_

Lunsj Lørdag 26/10: Antall \_\_\_\_\_ x 75,- pr. pers = \_\_\_\_\_

Bankett Lørdag 26/10: Antall \_\_\_\_\_ x 395,- pr. pers = \_\_\_\_\_

Lunsj Søndag 27/10: Antall \_\_\_\_\_ x 75,- pr. pers = \_\_\_\_\_

Sum servering deres klubb..... = \_\_\_\_\_  
(Eventuelle matallergier spesifiseres på eget ark som legges ved)

### Startkontigent landsstevnet/Rekruittstevnet

Antall individuelle starter totalt i landsstevnet \_\_\_\_\_ x 75,- pr. start = \_\_\_\_\_

Antall stafetter i Landsstevnet \_\_\_\_\_ x 150,- pr. lag = \_\_\_\_\_

Antall utøvere i rekruittstevnet \_\_\_\_\_ x 75,- pr. utøver = \_\_\_\_\_

Sum startkontigent..... = \_\_\_\_\_

Total servering \_\_\_\_\_ + Total startkontigent \_\_\_\_\_ = \_\_\_\_\_

Skjemaet sendes til Tønsberg Svømmeklubb, v/ Petter Malm, Wilh.Wilhelmsensvei 1, 3112 Tønsberg eller på mail [oppmann@tonsbergsvommeklubb.no](mailto:oppmann@tonsbergsvommeklubb.no) **innen 2. oktober 2013**.  
Forhåndsbestilt mat betales innen 2. oktober og innbetales på konto **2480.05.67781**.

### Påmeldinger stevne

Påmelding med svømmere pr øvelse skjer elektronisk via e-post til: [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no)

Det bør brukes Victoria, evt. XL fil.

HUSK å oppgi påmeldingstid i klassene CB, CC og CD.

NB! Husk å oppgi klubbens kontaktperson m/e-post og mobiltelefon, samt antall ledere.

### Påmelding av svømmere som ønskes klassifisert

Navn	Klubb	Fødselsår