



Innbydelse til
LANDSSTEVNET I SVØMMING
FOR UTVIKLINGSHEMMEDE
Klasse S14

Øvre Eiker 8.-10. oktober 2010



Arrangør: Øvre Eiker Svømmeklubb
Sted: Hokksund Svømmehall
Stasjonsgt. 24, 3300 HOKKSUND

Landsstevnet i Svømming

Med Norges Svømmeforbunds støtte og godkjenning, og etter deres lover og regler, har Øvre Eiker Svømmeklubb gleden av å invitere alle svømmere med utviklingshemming (kl. S14) til "Landsstevnet i svømming 2010", i Hokksund. Svømmere som tilfredsstill kravene i klassene CB, CC og CD inviteres til Landsstevnet, og svømmere i klasse CA til Rekruttstevnet i tilknytning til dette. Rekruttstevnet er også godkjent som kvalifisering til selve Landsstevnet. Det blir også mulighet for klassifisering både før, under og etter Rekruttstevnet. Selve Landsstevnet arrangeres lørdag 9. oktober etter Rekruttstevnet, og søndag 10. oktober, Fredag 8. oktober blir det kurs/gruppearbeid for utøvere, trenere og ledsagere. Landsstevnet 2010 arrangeres i Hokksund Svømmehall, Stasjonsgate 24, 3300 Hokksund (se vedlagt kart).

- Bassenget:** Bassenget er 25 m langt, har 5 baner og en vanntemperatur på ca. 28 grader. Startsidene har dybde på 1,8 m og vendesiden 0,9 m.
- Tidtaking:** Det blir benyttet halvautomatisk tidtaking med resultattavle. I rekruttstevnets 25 meter øvelser vil man benytte manuell tidtaking
- Reglement:** Selve Landsstevnet arrangeres 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. Det vil ikke være dømming på Rekruttstevnet.

Program for Landsstevnehelgen

FREDAG 8. OKTOBER:

- Kl. 10.00 -11.00:** Øvre Eiker Svømmeklubb (ØESK) ønsker velkommen med registrering i festsalen i Øvre Eiker Kommune (Vegg i vegg med svømmehall)
- Kl. 11.00 -13.45:** Foredrag, kurs og gruppearbeid (m forbehold om endringer)
Følgende vil være med å bidra:
- *Helge Gudmundsen - Sett og verdsatt* - En fortelling om livsglede og menneskeverd
- *Lise von Krogh* - Betydningen av riktig ernæring for aktive mennesker.
- *Jon Peter Wium* - Grunnleggende svømmeteknikk og bevegelseslære.
- Kl. 14.00** Lunsj i kommunens kantine: kr. 160.- (bestilles og betales i.f.m. påmelding).
- Kl. 14.45 -17.00:** Undervannsfilm og teknikktraining for de som ønsker det.
- Alternativt kl.16.00:** Besøk på Nøstetangen Glasshytte i Hokksund
- Kl. 19.00** Middag med sosialt samvær i Hokksund rådhus kantine. Pris: kr. 200.- (bestilles og betales i.f.m. påmelding)

LØRDAG 9. OKTOBER:

Kl. 09.00 - 13.00	Rekruttstevnet
Kl. 09.00 - 09.45	Innsvømming fra kl. 08.30 – 09.45.
Kl. 09.10	Lagledermøte
kl. 10.00	Start rekruttstevne
Kl. 13.00 -13.45	Innsvømming Landsstevnet
Kl. 13.10	Lagledermøte
Kl. 14.00	Landstevne. Innmarsj og åpningsseremoni v/ bl.a. Norges Svømmeforbund, Idrettspresident Tove Paule og ordfører i Øvre Eiker kommune, Ann Sire Fjerdingstad
Kl. 14.30??	Start Landsstevnet
Kl. 19.00	Bankett med underholdning og dans til levende musikk i Øvre Eiker Kommunes festsal. Pris kr. 285,- (bestilles og betales i.f.m. med påmelding)

SØNDAG 10. OKTOBER:

Kl. 08.30 - 09.45	Innsvømming
Kl. 10.00	Stevnestart Landstevnet andre dag.

Informasjon Landstevnet

Deltakelse:	Stevnet er åpent for alle utøvere i klasse S 14. Utøveren må ikke være medlem av svømmeklubb tilsluttet NSF for å delta på stevnet.
Øvelser:	Se vedlegg.
Klasseinndeling:	Se vedlegg.
Klassifisering:	Mulighet for å klassifiseres i S-14 klassen for de som vil delta på Landsstevnet både før, under og etter rekruttstevnet. Registrer navn på utøvere i påmeldingsskjema.
Premiering:	På Landsstevnet deles det ut medaljer til de tre beste i hver klasse og øvelse. Medaljeutdelingen skjer fortløpende under stevnet. Alle får "Landsstevnet 2010" T-skjorte, samt deltakerpremie NB: Husk å angi størrelser på T-skjorte i.f.m påmelding.

- Stevnekontor:** I svømmehallens foajé mellom kl. 09.00–10.00 begge dager under stevnet.
- Matsservering:** Ut over lunsj og middag på fredag, samt bankett lørdag, er det mulighet for å forhåndsbestille både **frokost** og **varm lunsj** både lørdag og søndag. Disse serveres i Øvre Eikers kommunes kantine vegg i vegg med svømmehall. Pris frokost: 60.- / Lunsj: 130.- (Lunsj fra ca kl. 12 begge dager)
Måltider forhåndsbestilles på eget skjema og betales i.f.m. påmelding.
Det vil i tillegg være en mindre kafeteria i tilknytning til svømmehallen. Her vil man tilby bagetter, kaker, frukt, grønnsaker, drikke med mer.
- Bankett:** Lørdag kveld kl. 19.00 er det bankett med middag og dans i Øvre Eiker Kommunes festsal. Påmelding til banketten skjer sammen med stevnepåmelding. Pris pr. person kr. 285,-. *(Vennligst gi beskjed om eventuelt behov for spesiell mat)*. Deltakere på rekruttstevnet og ledsagere er også velkomne til å være med på banketten.
- Påmelding:** Påmelding på e-post: wsoenju@online.no, eller post til: Øvre Eiker Svømmeklubb, Postboks 241, 3301 HOKKSUND eller på fax: 32 25 09 69 innen **mandag 20. september**. Spørsmål om påmelding kan rettes til *Wenche Sønju*: Tlf: 92 63 85 45 eller til Stevneleder *Randi Haldorsen* Tlf: 95 89 55 29. I tillegg til navn, klubb, klasse, øvelse og bestetid merkes ønsket om start fra vannet med W. Treningstider kan benyttes som påmeldingstid på Landsstevnet. Klubber som har med deltakere på både Rekruttstevnet og selve Landsstevnet, må benytte ett påmeldingsoppsett for hvert stevne.
NB ! Husk å oppgi klubbens kontaktperson m/e-post og mobiltelefon, samt antall ledere.
- Etteranmelding/Strykning:** Etteranmelding kan godkjennes inntil lagledermøtene på lørdag, men da med startkontingent 2 ganger individuell kontingent. (Dette gjelder ikke utøvere som kvalifiserer seg til Landsstevnet gjennom Rekruttstevnet). Strykning kan foretas under lagledermøtene lørdag. Senere, senest 1 time før den (de) start(er) strykningen gjelder, og da skriftlig til tidtagersjef.

Startkontingent:Landstevnet:

Kr 60,- pr. individuell start og kr. 120,- pr. lagstart. Startkontingent, betaling for bankett, og annen forhåndsbestilt mat, betales samtidig med påmeldingen til klubbens konto: 1638.03.72537

Rekruttstevnet:

kr 60,- pr utøver uavhengig av antall starter. Mat, betaling m.m. som for Landstevnet.

Innkvartering

Øvre Eiker har dessverre ingen store hoteller som kan huse de vi forventer trenger overnatting i.f.m. dette arrangement, men vi har fire mindre steder som gjør at vi er trygge på at alle de som trenger en god natts søvn og en god frokost for å yte maksimalt, vil få det.

Under finner dere en oppsummering av de muligheter dere har å velge mellom. Vi gjør oppmerksom på at hver enkelt klubb/deltager selv må sørge for å bestille de rom de trenger samt å forholde seg til de betalingsrutiner overnattingsstedet tilbyr. Det betyr at ingen regninger for overnatting vil gå gjennom ØESK.

Under hvert enkelt sted har vi angitt det antall rom vi har "reservert". Det betyr at **når dere kontakter stedet så må dere vise til Øvre Eiker Svømmeklubb** - Rommene vil bli booket etter "først til mølla"- prinsippet. Vi vil på www.oesk.com forsøke å holde en noenlunde løpende oversikt over hva som evt. er ledig ettersom vi beveger oss mot stevnet.

Sanden Hotell - Storgata 1, 3300 Hokksund

Avstand til svømmehall: 5-7 minutters gange.

Tlf: 32250550 / E-post: post@sandenhotell.no

Kapasitet: 11 dobbeltrom (hvorav 6 kan ta ekstrasing)

Pris torsdag til fredag - Som enkeltrom: 950.- / Som dobbeltrom: 1.150.-

(Ekstra seng: + 250.-)

Pris helg - Som enkeltrom: 690.- / Som dobbeltrom: 860.-

(Ekstra seng: +250.-)

Alle priser er inklusiv frokost.

Det er mulig å få regning tilsendt - Avtal i så fall dette ved bestilling.

Hjemmeside: www.sandenhotel.no

Holth Pensjonat - Fiolveien 28, 3300 Hokksund

Avstand til svømmehall: Ca 20 minutters gange - Egen transport til og fra svømmehall vil bli satt opp.

Tlf: 32751020 / E-post: hpensjon@online.no

Kapasitet: 6 enkeltrom / 10 dobbeltrom.

Pris alle dager: Som enkeltrom: 700.- / som dobbeltrom: 920.-

Alle priser er inklusiv frokost.

Rom betales ved ankomst.

Langebru Gjestegård - Meierigata 1, 3300 Hokksund - Ligger ved busstopp for timeekspres og fjernbusser på E134

Avstand til svømmehall: Ca 15 minutters gange - Egen transport til og fra svømmehall vil bli satt opp.

Tlf: 32754700 / E-post: lauvstaa@online.no

Kapasitet: 2 enkeltrom / 7 dobbeltrom / 1 firemannsrom

Pris alle dager: Som enkeltrom: 680.- / Som dobbeltrom: 1.000.- /

Firemannsrom: 1.300.-

Alle priser er inklusiv frokost.

Rom betales ved ankomst.

Hokksund Båt & Camping - Stryken , 3300 Hokksund

Avstand til svømmehall: Ca 10 minutters gange.

Tlf: 32754242 / E-post: booking@hokksund-camping.no

Kapasitet:

1 rom for 2 personer med toalett og bad: Pris pr. døgn for rom: 600.-

1 rom for 3 personer med toalett og bad: Pris pr. døgn for rom: 700.-

1 leilighet med toalett, dusj og kokemuligheter. Har 2 soverom - 7 sengeplasser : Pris pr. døgn for leilighet: 1200.-

6 vinterisolerte hytter med 6 sengeplasser (Soverom:4 + hems: 2) med toalett/dusj og TV: Pris pr. døgn for hytte: 800.-

1 vinterisolert hytte med 4 sengeplasser med toalett og dusj: Pris pr. døgn for hytte: 700.-

1 vinterisolert hytte med 4 sengeplasser med toalett og vask (ikke dusj) : Pris pr. døgn for hytte: 600.-

1 vinterisolert hytte med 3 sengeplasser med toalett og vask (Ikke dusj) : Pris pr. døgn for hytte: 560.-

NB: Ingen frokostservering, men vi vil ha tilbud om dette i lokaler tilknyttet svømmehallen.

Det er mulig for idrettslag å avtale betaling gjennom ettersendt faktura.

Hjemmeside: www.hokksund-camping.no

Reise/transport

I.f.m. reise til og fra Hokksund, vil vi være behjelpelig med å frakte folk til og fra ankomststed og overnattingssted, samt mellom svømmehallen og de to overnattingssteder som ligger mer enn 10 minutters gange fra svømmehallen. Vi ber om at dere på påmeldingsskjema redegjør for om der trenger hjelp til dette, forventet ankomst sted, tid og antall personer m.m. Parkering i Hokksund er for øvrig gratis.

Med fly: Fra Gardermoen: Lokaltog i retning Kongsberg går fra Gardermoen hver 38 minutter over helt time.
– Reisetid til Hokksund: 1 time og 45 min.

Med tog: Lokaltog fra Oslo eller Drammen.
Fra Oslo hver 17 min. over hel time.
Fra Drammen hver 56 min. over hel time.
Tog fra Kristiansand og Bergen passerer Hokksund på vei til Oslo. Sjekk rutetider for mulig stopp. Alternativt bytt i Kongsberg (Sørlandsbanen) eller Drammen (Bergensbanen).

Med bil: E-18 til Drammen, deretter E-134 til Hokksund (Avstand fra Drammen: ca 25 km.)

Med buss: Timeekspres mellom Oslo og Hokksund (Langebru)
– retning Kongsberg/Notodden.
Haukeliekspressen stopper i Hokksund (Langebru)
For rutetider: www.nsb.no / www.trafikanten.no / www.norway.no

Spørsmål vedr. lokal transport i Hokksund kan rettes til: Arne Ødegård, e-post: <mailto:arne.odegaard@online.no>/ Mobil: 90 85 80 77 (etter kl. 16.00)

Kontakter:

Stevneleder: Randi Haldorsen – E-post: rjhal@c2i.net / Mobil: 95 89 55 29
Teknisk ansvarlig: Jon Peter Wium – E-post: post@globalbeverage.no
/Mobil 91 84 32 50

Norges Svømmeforbund:

Kristin Homb – E-post: kristin@svomming.no / Telefon: 21 02 96 73

ØVELSESOPPSETT, KRAV OG KLASSEINDELING

I **S-klasse 14** skilles det ikke ved alder, men ved bestetid oppnådd de siste 12 måneder etter følgende tabell (treningstid i mangel av konkurransetid).

Alle øvelser til en svømmer må sjekkes opp mot tabellen, da det er bestetiden i hver øvelse som avgjør hvilken klasse svømmeren skal delta i.

Øvelser Lørdag 3.10			Øvelser Søndag 4.10		
1	50m fri	D	12	100m fri	D
2	50m fri	H	13	100m fri	H
3	100m rygg	D	14	50m rygg	D
4	100m rygg	H	15	50m rygg	H
5	4x50m fri*	Mix 2 D og 2 H	16	50m bryst	D
PAUSE			17	50m bryst	H
6	100m bryst	D	PAUSE		
7	100m bryst	H	18	100m medley*	D
8	50m butterfly	D	19	100m medley*	H
9	50m butterfly	H	20	4x50m medley*	D
10	4x50m fri*	D	21	4x50m medley*	H
11	4x50m fri*	H			

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

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.

Øvelsesoppsett Rekruttstevnet lørdag 9.10.2010.

ØVELSE – Partall for damer / Oddetall for herre

<u>Damer</u>	<u>Herrer</u>
22 - 25 m fri	23 - 25 m fri
24 - 50m bryst	25 - 50 m bryst
26 - 25 m rygg	27 - 25 m rygg
28 - 100 m fri	29 - 100 m fri
30 - 25 m bryst	31 - 25 m bryst
32 - 50 m fri	33 - 50 m fri
34 - 100 m Bryst	33 - 100m Bryst
36 - 50 m Rygg	37 - 50 m Rygg
38 - 4x50 m fri mix 2 Damer + 2 Herrer	

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. Imidlertid vil ingen svømmere her bli disket.

Start kontingent pr. utøver: 60.- uavhengig av antall starter

En premie pr. utøver uavhengig av antall starter.

Øvelsespåmelding til Landsstevnet i svømming 2010

Klubb: _____

E-post: _____ Mobiltf: _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelsespåmelding til Rekruttstevnet i svømming 2010

Klubb: _____

E-post: _____ Mobiltilf: _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Svømmer _____ Født _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____ Øvelse/tid _____

Mat- og arrangementpåmelding til Lands- og Rekruttstevnet i svømming 2010

Klubb: _____

Full adresse: _____

Kontaktperson: _____ Mobil: _____

E-Post _____

Antall svømmere _____ Antall ledere _____

T-skjorter: Antall XXL _____ XL _____ L _____ M _____ S _____

Har dere behov for transporthjelp i Hokksund?: _____

Ved behov for spesiell matservering: - Spesifiser på eget ark som vedlegges dette.

Lunsj fredag 8/10: Antall _____ x 160.- pr pers = _____

Middag fredag 8/10 Antall _____ x 200.- pr pers = _____

Frokost lørdag 9/10: Antall _____ x 60.- pr pers = _____

Lunsj lørdag 9/10: Antall _____ x 130.- pr pers = _____

Bankett lørdag 9/10 Antall _____ x 285.- pr pers = _____

Frokost søndag 10/10 Antall _____ x 60.- pr pers = _____

Lunsj søndag 10/10 Antall _____ x 130.- pr pers = _____

Sum servering Deres klubb.....= _____

Startkontigent Lanstevnet / Rekruttstevnet:

Antall individuelle starter totalt i Landstevnet _____ x 60.- pr. start = _____

Antall stafetter i Landstevne _____ x 120.- pr. lag = _____

Antall utøvere i Rekruttstevnet _____ x 60.- pr. utøver = _____

Sum startkontigent.....= _____

Total servering: _____ + totalt startkontigent _____ = _____

Påmeldingsskjemaer sendes samlet til Øvre Eiker Svømmeklubb, Postboks 241, 3301 HOKKSUND, eller på e-post til: wsoenju@online.no eller på fax: 32 25 09 69 innen **mandag 20. september** (fax merkes med Wenche Sønju)

Kontingenter m.m. betales til konto: 1638.03.72537 samtidig med påmelding.

Kart over Hokksund

