

## Landsdels årsklassemønstring (LÅMØ)

LÅMØ skal som tidligere arrangeres samme helg i alle regioner. Svømmerne skal ha mulighet til å trene i vinterferien i forkant av stevnet. Derfor legges LÅMØ til uke 11 som vanligvis vil være etter at vinterferien er avviklet i alle landsdeler. Stevnet legges slik at det ikke skal bli mer enn tre måneder mellom LÅMØ og ÅM. Regionstruktur og øvelsesoppsett for LÅMØ behandles ikke i forbindelse med dette høringsutkastet.

### TID

Stevnet vil gå over tre dager som tidligere; fredag, lørdag og søndag i uke 11. Svømmeutvalget kan gjøre lokale justeringer i tidspunkter for å lette gjennomføring av mønstringen.

### ØVELSESOPPSETT

Fredag ettermiddag				
	Øvelse	Klasser	Jenter	Gutter
	50 m butterfly	klasse 11 år	1	2
	400 m fri	klasse 12 år	3	4
	400 m fri	klasse 13 år	5	6*
	400 m fri	klasse 14 år	7	8
	400 m fri	klasse 15 år	9	10
	400 m fri	klasse 16 år	11	12

  

Lørdag morgen	Øvelse	Klasser	Jenter	Gutter
	400 m fri	klasse 11 år	13	14
	100 m butterfly	klasse 12 år	15	16
	100 m butterfly	klasse 13 år	17	18
	100 m butterfly	klasse 14 år	19	20
	100 m butterfly	klasse 15 år	21	22
	100 m butterfly	klasse 16 år	23	24

  

Lørdag ettermiddag				
	Øvelse	Klasser	Jenter	Gutter
	100 m bryst	klasse 11 år	25	26
	200 m bryst	klasse 12 år	27	28
	200 m bryst	klasse 13 år	29	30
	200 m bryst	klasse 14 år	31	32
	200 m bryst	klasse 15 år	33	34
	200 m bryst	klasse 16 år	35	36

  

Søndag morgen	Øvelse	Klasser	Jenter	Gutter
	100 m rygg	klasse 11 år	37	38
	200 m rygg	klasse 12 år	39	40
	200 m rygg	klasse 13 år	41	42
	200 m rygg	klasse 14 år	43	44
	200 m rygg	klasse 15 år	45	46
	200 m rygg	klasse 16 år	47	48

  

Søndag ettermiddag				
	Øvelse	Klasser	Jenter	Gutter
	200 m medley	klasse 11 år	49	50
	200 m medley	klasse 12 år	51	52
	200 m medley	klasse 13 år	53	54
	200 m medley	klasse 14 år	55	56
	200 m medley	klasse 15 år	57	58
	200 m medley	klasse 16 år	59	60

\*Det er mulighet for å legge inn 20 minutters pause ved behov mellom øvelse 6 og 7.

### KVALIFISERING

Det gjøres ikke forandringer for kvalifisering til LÅMØ.

De 24 guttene og 24 jentene med høyest sammenlagt poengsum (FINA-poeng fra året før) i årsklassene 13-16 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.

### BEGRUNNELSE

LÅMØ er en vellykket sportslig mønstring, som er i stadig økning og stadig flere klubber satser på denne mønstringen. Dette er et ledd i den sportslige satsningen til NSF der det skal satses på allsidighet i ung alder. Den eneste forandringen som foretas for LÅMØ er at mønstringen blir flyttet til litt senere på vinteren. Dette gjøres for å legge til rette for trening i vinterferien og for å spre NSF arrangementer gjennom året.