



Velkommen til Konkurransavdelingen Kongstensvømmerne

Kongstensvømmerne har definert seg som en NM-klubb. Norges Svømmeforbund (NSF) har følgende definisjon på hva en NM-klubb er. En NM-klubb har tradisjon for å bite godt fra seg både i LÅMØ, ÅM, NM ungdom (UM), junior og senior NM. Klubben har en god trenings- og prestasjonskultur hvor utøverne presterer når det gjelder. Fordi svømmeskolen har bra kvalitet og har økt i omfang, kommer det stadig opp nye rekrutter. Det er en tydelig rød tråd fra svømmeskolen til de øverste treningspartiene. Klubben følger NSF sin utviklings trappe som har klare ferdighetsmål for hver treningsgruppe (gruppemanualer). Klubben legger godt til rette for å ivareta og utvikle juniorutøvere. Klubbens har ansatte engasjerte trenere som har solid kompetanse, utdanning og erfaring. Klubben har de seinere år fått flere ansettelser, og med god personalledelse og et godt arbeidsmiljø trives de ansatte i klubben. Styret deltar på sentrale møteplasser og har økt forståelse for hvordan norsk svømming fungerer. Velfungerende klubbdrift, aktiv klubbledelse og engasjerte foresatte utvikler klubben videre.

Grunnprinsipper i en NM-klubb;

- Definerte roller i et godt og aktivt trenerteam, spesielt hovedtrenerrollen er sentral.
- Samarbeide med andre klubber på samme og høyere nivå.
- Klubben har aktiv klubbledelse og en virksomhetsplan som styret arbeider etter.
- Det er et godt arbeidsmiljø og sterk utviklingskultur for den/de ansatte.
- Klubben har en tydelig rolle i lokalmiljøet, både for topp og for bredde.

Deltakelse på svømmestevner.

Et approbert stevne er en svømmekonkurranse som er registrert på NSF's terminliste.

Utøvere kan delta i åpne approberte stevner fra det året man fyller 9 år. Resultatlisten for 9-10 åringer skal være alfabetiske. I landsdels- og nasjonale stevner kan man delta fra det året man fyller 11 år, mens man kan delta i stevner med kvalifiseringskrav fra det året man fyller 13 år, så sant man har klart kvalifiseringskravet.



Deltagelse på Approberte stevner krever Startlisens

Alle som skal delta på approberte, må ha gyldig **startlisens**. Startlisensen gir utøverne rett til å delta på konkurranser, bladet Norsk Svømming og idrettsskadeforsikring (9-12 år er forsikret gjennom barneidrettsforsikringen).

Startlisensen koster kr. 350 for utøvere i alderen 9-12 år og kr. 750 for utøvere i alderen 13 år og eldre. Klubben hjelper dere må å skaffe startlisens.

Les mer om forsikringer, skader og andre forhold om startlisensen her;

<https://svømming.no/forbundet/klubbdrift/organisasjon/lisens/>

Hva er LÅMØ og ÅM?

LÅMØ = Landsdel Årsklassemønstring

ÅM = Årsklassemesterskap

Hovedhensikten med øvelsesutvalget i LÅMØ og ÅM er å påvirke svømmernes allsidighet, motorikk (teknikk) og utholdenhet (kapasitet). Disse parameter er meget påvirkelig i denne aldersgruppen og treningen har søkelys på nettopp å utvikle disse faktorer som er vesentlige i svømming. Norges Svømmeforbund har utviklet en utviklingstrapp som klubben følger. Denne er vårt utgangspunkt når vi planlegger og gjennomfører trening for alle klubbens konkurransegrupper. Dette skjer gjennom en gruppemanual som gir oss føringer for treningens innhold og progresjon for å gi svømmerne de beste muligheter for prestasjons utvikling både på kort og lang sikt.

LÅMØ og ÅM er regional og nasjonal stevner for aldersklassene, der man deltar i spesifikke øvelser valgt ut av svømmeutvalget i Norges Svømmeforbund og hvor svømmerne må kvalifisere seg for å delta. Klubben oppfordrer alle svømmere i denne aldersgruppen om å delta på LÅMØ. Snakk gjerne med din trener om dette. For mange av de yngre svømmerne er LÅMØ og ÅM årets høydepunkt. Man kan delta i LÅMØ det året man fyller 11 år til det året man fyller 16 år.

Øvelser for 11 årsklassen (det året de fyller 11 år) er;

400 m fri, 50 m butterfly, 100 m bryst, 100 m rygg, og 200 m medley.

Øvelser 12 til 16 årsklassen er;

400 m fri, 100 m butterfly, 200 m bryst, 200 m rygg og 200 m medley.

LÅMØ arrangeres i 5 landsdeler samme helg, og på samme tidspunkt, hvert år. Stevnet går over tre dager. Fra fredag ca. kl. 16:00 til søndag ettermiddag.

De fem landsdelene er: Øst, Sør, Vest, Midt og Nord. Kongstensvømmerne hører inn under Øst.



Kvalifisering

Kvalifiseringsperioden til LÅMØ Landsdel varer i ett år og går fra slutten av januar året før til slutten av februar samme året LÅMØ avholdes.

De eksakte datoene for perioden finner man på **medley.no**. De 24 beste svømmerne i hver av klassene 13 år til 16 år i hver landsdel vil være kvalifisert til LÅMØ. For klassene 11 og 12 år holder det å ha gyldig påmeldingstid på alle de 5 øvelsene. Rangering skjer etter sammenlagt poengsummene fra alle 5 ÅMØ-øvelsene. (Man må ha gyldig påmeldingstid på ALLE de 5 distansene.) Ved lik poengsum ved kvalifisering i 13-16 årsklassene blir den med høyest poengsum på 200IM 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 etter anmelding inntil lagledermøtet første dag er avsluttet.

Er det 24 eller flere med etter anmeldelser bli rangert sist på rangeringslisten, rangert etter tidspunktet etteranmeld ingen blir meddelt arrangør. I klassene 11 og 12 år er det tillatt med etter anmelding inntil lagledermøtet første dag er avsluttet. Tider må være oppnådd i kvalifiseringsperioden. Vær oppmerksom på at det er beste poengsum på øvelsene som gjelder i rangeringen. Dette vil si at en dårligere tid på langbane enn det man har oppnådd på kortbane kan bli benyttet i rangeringen. Årsaken til dette er at man får høyere poengsum på resultater oppnådd i langbanebasseng, i forhold til samme tid i kortbanebasseng. Rangeringslistene ligger ute på **medley.no** under fanen Ranking.

Rankinglista oppdateres fortløpende etter approberte stevner (vanligvis mandagen etter stevnehelg), men i tiden mellom LÅMØ og ÅM er listene på nettet fryst (tider fra stevner i denne perioden registreres allikevel og legges ut etter ÅM) 11 års klassen er med i kvalifiseringen, selv om kvalifiseringsperioden hovedsakelig foregår i det året de er 10 år og dermed ikke regnes som offisielle konkurransesvømmere. Tidene de svømmer på approberte stevner vil da ikke bli offentligjort før de er i 11 årsklassen (rangeringslister for 11 års klassen vil bli klar 1. januar det året LÅMØ arrangeres). LÅMØ Alle deltakeren må delta i alle øvelsene under LÅMØ. Det deles ut gull, sølv og bronse i hver klasse for hver øvelse. I tillegg deles ut en sammenlagtpremie for 1 – 6 plass i hver årsklasse.

Sammenlagtrangeringen gjøres etter Fina poeng hvor alle 5 øvelsene teller. 11- og 12-årsklassen får i tillegg deltakerpremie. Resultater sammenlagt, NB: endret fra 2019 Det kåres landsdelsmester i hver av de 6 årsklassene, og for hvert kjønn. Alle utøvere må svømme alle 5 øvelser for årsklassen, og alle 5 øvelser teller med i den sammenlagte poengsummen for hver utøver. 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 benyttes for beregning av sammenlagresultater.

Hvor LÅMØ arrangeres varierer fra år til 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. Disse to årsklassen har imidlertid ikke mulighet til å delta på ÅM.

LÅMØ gjelder som direkte kvalifisering til ÅM (Årsklasse mesterskap) for årsklassene 13-16 år. Man kan kun kvalifisere seg til ÅM ved deltakelse på LÅMØ. I 13 – 16 årsklassene vil de 30 beste i hver klasse (på landsbasis) være kvalifisert. Rangering skjer etter sammenlagt poengsum oppnådd på de 5 øvelsene som ble svømt på LÅMØ. Ved lik poengsum ved kvalifisering blir den med høyest poengsum på 200IM rangert først. Er det også lik poengsum på 200m IM blir begge rangert likt. Etter anmelding er ikke tillatt. ÅM arrangeres i slutten av mai/begynnelsen av juni for å forlenge sesongen for de yngre svømmerne.

Rutiner på et svømmestevne?

Påmelding

Svømmerne får informasjon om stevner de kan delta på, gjennom Spond eller på e-post. Svømmerne kan komme med forslag til hvilke øvelser de vil svømme. Trener går gjennom påmeldingen sammen med svømmer og bestemmer hvilke og hvor mange øvelser de skal svømme. Klubben ligger ut påmeldingslister i Spond når disse er klare. Opplæring vedrørende påmelding gjennom **medley.no** blir gjort av gruppetrener. Startkontingent må betales til arrangør selv om man ikke kan delta f.eks. pga. sykdom.

Oppmøte

Det er viktig å komme i tide til stevnet. All informasjon om oppmøtested og tid står på infoseddel utsendt av gruppetrener eller klubben. Det går an å avtale en kjøreordning til stevner, snakk med de andre i gruppen din. Kom til svømmehallen der stevnet skal være ca, 15 minutter før det står at inn-svømmingen starter, da har du god tid.

Oppvarming

Oppvarming før konkurranse er viktig! Da får du prøvd bassenget, testet vendinger og svømt av deg litt nervøsitet. Du bør svømme i minst 30 minutter. Treneren har laget et oppvarmingsprogram som hele gruppen bruker. Det kan være hyggelig å svømme flere sammen, men det er valgfritt.



Kubb utstyr

Kongstensvømmerne oppfordrer utøverne til å ha klubbetøy (minimum T-skjorte og shorts) når de reiser med klubben. Dette for å fremme lagfølelse og samhold, samt gjøre det lettere for trenere/reiseledere å holde oversikt over utøverne. Det er fint om utøverne har navn på klærne sine.

Det er ingen krav om konkurransedrakter for deltakelse på LÅMØ eller ÅM selv om det er enkelte svømmere som stille med slike. Kongstensvømmerne oppfordrer ikke til at de yngre (12 år og yngre) svømmerne bruker dyre drakter/bukser. Vi vil ikke nekte noen å bruke slike, da vi vet at flere arver og/eller kjøper brukt.

For utøvere til og med 12 år støtter Kongstensvømmerne Norges Svømmeforbunds anbefaling om at utøverne bruker normalt badetøy/svømmedrakter på stevner og ikke dyre konkurransedrakter. Det går helt fint å konkurrere i vanlig badedrakt/badebukse.

NB! badetøyet må ikke ha innretninger som gjør at en for eksempel kan stramme skulderstropper da dette kan føre til diskvalifisering på stevner. Eventuelt kan man finne rimelige drakter på swimstore.no til tider på salg. Karbon er helt unødvendig for de yngre svømmerne.

Det er viktig å ha med seg nok klær, se listen under. Det er ikke behagelig å gå rundt i den samme våte badedrakten en hel stevnedag. Hvis det er lenge mellom øvelsene er det best å skifte til tørr badedrakt. Hvis ikke det er tid, eller du ikke har med deg flere tørre drakter, bør du tørke deg godt og ta på treningsdress, sokker og joggesko. Hvis du går rundt og er våt, blir du kald.

Utstyr som alltid skal være med:

- Treningsdress (gjerne klubbdress)
- T-skjorte
- Joggesko
- Sokker
- Badedrakter/bukser – minst to, avhengig av antall øvelser
- Håndkle – gjerne to
- Drikkeflaske
- Matpakke – se under

Mat under stevne

På svømmestevner er det ofte kafeteria, men det er som regel mest kaker. For å svømme bra en hel dag trengs det ordentlig mat! Ta med en skikkelig matpakke – og sørg for å spise frokost før du drar hjemmefra. Matpakken kan bestå av (grov)brødsiver med ost, skinke eller annet pålegg, pastasalat, yoghurt, frukt,



rosiner og nøtter. Vent med sjokoladekaken fra kafeteriaen til du er helt ferdig med å svømme.

Drikkeflasken skal alltid være med. Du kan drikke vann eller sportsdrikk. I løpet av et stevne bør du drikke minst en liter eller mer, hvis du orker. Når du tisser skal urinen være blank, ikke gul. Hvis du spiser nok mat holder det fint med vann. Hvis du ikke har matlyst når du er nervøs, kan det være bra med sportsdrikk for å få energi.

Personlige rekorder (PR)

Det er lurt å skrive ned hvilke øvelser du svømmer i en treningsdagbok. Der skriver du også hvilke tider du fikk. Dette gir til slutt en fin oversikt over sesongen.

Premier

Det vanlige på åpne stevner er 1/3 premiering – det betyr at hvis det er tre svømmere med i din klasse blir det delt ut en premie, hvis det er fire - seks blir det to premier, osv. Husk at persene dine er viktigere – det er moro å forbedre sin egen tid.

Etter stevne

Etter stevnet er det deilig å svømme noen hundre meter ut svømming hvis du har mulighet til det. Og så kan du reise hjem og spise en velfortjent middag for å fylle opp energilagrene igjen.

Reiser med klubben

For å delta på LÅMØ og ÅM må man ofte reise bort. For noen blir dette første reise bort med klubben, noe som kan være både spennende og gøy. Det er viktig at foreldrene vurderer at sitt barn er trygge og modne nok til å eventuelt overnatte uten mor/far til stede. Årsaken til dette er at det er viktig at barna er selvstendige nok til å passe seg selv (spiser nok mat, forholder seg til regler, overholde tidsfrister, har orden på utstyr, kan håndtere verd saker, m.m.).

Klubben stiller alltid med trenere og reiseledere, men da vi ofte har mange svømmere med blir det begrenset med tid til hver enkelt svømmer. Utøverne reiser og bor sammen med klubben dersom de er komfortable med det. I spesielle tilfeller kan det hende at barn trenger spesielt tilsyn, og da vil vi anbefale at foresatte har barnet på rommet. Dette både for å trygge barnet, og minske uro for andre utøvere. Vi forventer at barna forholder seg til reglene klubben har i forbindelse med reise, og at de respekterer trenere, reiseledere og andre utøvere. Når vi reiser på tur med Kongstensvømmerne opptrer vi som gode ambassadører for klubben. Vi oppfører oss fint og hjelper, støtter og heier på hverandre! Vi gleder oss til neste LÅMØ og ÅM!!

Det er bare å kontakte gruppetrener om dere har spørsmål til de ovennevnte forhold.



Forsikringer på reise med Kongstensvømmerne

En egen reiseforsikring er nødvendig når du reiser på stevner og leirer med KSV. Klubben har ikke egen reiseforsikring som dekker avbestilling ved sykdom eller andre hendelser når vi er på tur.

Hva slags kostnader har vi på stevner og leirer?

Reisevirksomheten i klubben er stor, og vi er ofte mange på tur. Dette gjør at vi er tidlig ute med booking av transport og overnattinger for å senke kostnader og egenandeler. Ulempen er at "budsjettreiser" gir liten eller ingen fleksibilitet med hensyn til eventuelle avbestillinger. Her er det viktig at alle har egen reiseforsikring.

Stevneavgifter til arrangørklubb

I tillegg kommer utgifter til stevnestarter på både lokale og bortreisestevner. På alle stevner settes en påmeldingsfrist fra arrangør. Avmeldinger etter denne fristen vil belastes fra arrangør til klubben, uavhengig av grunn til at utøver ikke møter. I KSV betaler hver utøver en egenandel på stevner, ofte avhengig av hvor mange starter man deltar på.

Reiseforsikring med avbestillingsforsikring

Alle må ha reiseforsikring med avbestillingsforsikring som gjelder for familie. På denne måten vil man ikke lide økonomisk dersom deltageren blir syk og må melde avbud. Utover sykdom gjelder en slik avbestillingsforsikring også i forhold til andre hendelser av alvorlig karakter i familien.

Sjekk din egen forsikring for detaljer og anskaff en dersom dere ikke allerede har.

Reisegods

Sett dere også inn i dekningen for reisegods og lignende. Det hender dessverre at ting blir mistet/stjålet når man er på tur. Skulle deltakeren i tillegg bli syk/skadet på reisen skal man heller ikke glemme behandlingsutgifter og hjemtransportkostnadene, som kan være greit å få dekket om noe galt skulle skje.

Europeisk Helsetrygdkort

Når du reiser innen EØS-områder bør man også ha med seg Europeisk Helsetrygdkort. Dette bestiller du gratis på [helsenorge.no](https://www.helsenorge.no):

<https://www.helsenorge.no/turist-i-utlandet/>



Generelle svømmeregler

På åpne/approberte stevner vil svømmerne bli vurdert av dommere om de svømmer etter regelverket. Nedenfor vil du finne de viktigste reglene innenfor hver svømmeart.

Fri

Her er det meste tillatt bortsett fra å gå på bunnen av bassenget eller trekke seg i banetauet.

- I fri kan man svømme hva man vil, men nesten alle velger crawl da dette er den raskeste svømmearten.
- Viktig tips for å bli en god crawlsvømmer er at man ser rett ned på bunnen av bassenget når man ikke puster. Når man tar et pust er det viktig å gli hodet til siden – ta et raskt pust – for så å gli hodet ned igjen så man ser på bunnen. (En vanlig begynnerfeil er at man isteden for å gli hodet til siden – løfter hodet opp – og puster fremover).

Rygg

- Rygg må, som svømmearten heter, svømmes på ryggen.
- Eneste gang en svømmer har lov til å være på magen er på det siste taket før en vending. Her har svømmeren lov til å gå over på magen å ta et crawl-armtak. – Men husk at du har ikke lov til å bli liggende på magen etter armtaket så da må du vende.
- Innslaget skjer på ryggen med en arm.
- Hvert basseng har ryggvendingsflagg plassert 5 m fra kanten. Det er viktig at svømmerne lærer seg å telle hvor mange tak de bruker fra flagget og til veggen. Dette gjør ryggvendingene og innslaget mye enklere. Det er vanlig at en svømmer tar et eller flere tak fra flagget, ved et innslag, enn ved en vending.
- Viktig tips for å bli en god ryggsvømmer er at hodet ligger i vannet og man ser rett opp i taket – at hoften ligger høyt i vannet (magen ligger i vannflaten) – og at armene beveger seg kontinuerlig.

Bryst

- Den viktigste regelen i bryst er at i bensparket må bena være parallelle, dvs. at de gjør det samme. (Sakse-ben er ikke lov).
- Man må puste mellom hvert tak.
- Ved vending og innslag må begge hendene berøre veggen samtidig.
- Man har kun lov til å ta ett undervannstak etter start og vending. Et undervannstak gjøres ved at man sparker fra veggen under vann i strømlinje – teller til 3 – tar så et stort armtak som ender med hendene på hofta – teller til 2 og til slutt et benspark hvor armene samtidig føres opp og frem slik at man kommer til overflaten i strømlinje.
- Viktig tips for å bli en god brystsvømmer er å gli mellom hvert tak i "strømlinje".



Butterfly

- Den viktigste reglen i butterfly er at armene må være over vannet i fremføringen. Den vanligste feilen nybegynnere gjør er at armene subber vannflaten på vei fremover.
- Bena må være samlet under kicket.
- Ved vending og innslag må begge hendene berøre veggen samtidig.
- Viktige tips for å bli en god butterflysvømmer er rytme og koordinering. Butterfly føles ofte mer tungt og slitsomt enn de andre svømmeartene. Dette er hovedsakelig et tegn på manglende timing og koordinering mellom bensparkene, armtak og pust. Ideelt sett har man to benspark for hvert armtak. Ett når armene går ned i vannet og ett når armene forlater vannet (det andre er det viktigste for det er dette som hjelper armene frem over vannet). Det er viktig å begynne pustingene i det armene forlater vannet og det er viktig å få hodet ned i vannet igjen før armene.

Medley

- Medley består av alle fire svømmeartene.
- Individuell medley svømmes i rekkefølgen butterfly – rygg – bryst og crawl
- På stafett svømmes medley i rekkefølgen rygg – bryst – butterfly og crawl
- Ellers er reglene i medley de samme som for de individuelle svømmeartene (bortsett fra at fri er erstattet med crawl).
- Medleyvendingene:
 - Butterfly til rygg – på magen med to hender samtidig i veggen og fraspark på ryggen i strømlinje.
 - Rygg til bryst – på ryggen med en hånd i veggen og sparker fra på magen i strømlinje.
 - Bryst til crawl – på magen med to hender samtidig i veggen og fraspark på magen i strømlinje.



12 punkter til foreldre

Foreldre har en viktig rolle i barns utvikling på alle felt, også innenfor idretten. Det som ser ut til å være det riktige å gjøre, virker noen ganger mot sin hensikt. Som resultat av flere års erfaring med svømmere på flere nivåer, noen også på internasjonalt nivå, har trenerne i Kongstensvømmerne stor innsikt i hvordan svømmeforeldre bør hjelpe sine barn til å utvikle seg best mulig. Nedenfor er det satt opp 12 punkter som vil gi foreldrehjelp til å hjelpe på en sunn og fornuftig måte.

1. Sørg for at barnet møter på trening. Er det grunner til ikke å komme, så meld fra til trener på Spond.
2. Tider er et resultat av hva man gjør når tiden blir tatt. Evalueringen skal være hva som ble gjort og ikke hvem som ble beseiret, eller hvem man tapte for.
3. Barnet må svømme for sin egen del og ikke for foreldrene. Vær stolt av at barnet kan svømme fort. Fortere enn de aller fleste andre.
4. Ikke gi inntrykk av at resultater man oppnår i konkurranse ikke er bra nok. Har man gjort sitt beste, er det ikke bedre man kan gjøre. La treneren evaluere og gi tilbakemelding om hva som kan forbedres til neste gang.
5. Gi barnet muligheter til utvikling, samarbeid med trener, eller sportssjef om gode organisatoriske løsninger.
6. Bli kjent med andre foreldre i Kongstensvømmerne, det er mer gøy å være involvert.
7. Vær lojale mot klubb og trenere. Negative kommentarer skal ikke forekomme i oppholdsrommene og i svømmehallen. Ta opp med trenere eller ledere hvis det er noe som bør rettes på.
8. Betal støttemedlemskap og møt opp på årsmøtet hvert år i mars. Der får man innblikk i hvordan klubben drives, og man kan være med å avgjøre hvordan klubben skal utvikles videre.
9. Hold dere til de sosiale rammene som det er lagt opp til på stevner, leire og samlinger. Barna har alltid noe å bidra med i en gruppe og man lærer også mer ved å være sammen.
10. Hjelp barna til å komme gjennom vanskelige perioder. De trenger konstruktive løsninger og hjelp til konkrete gjøremål, ikke krav og press i tunge perioder.

Vennlig hilsen sportssjef og styret i Kongstensvømmerne