



Rogalandsmesterskap for lagsvømming LAG KM 2010 Stavanger Svømmehall 24.-25.april

Vi ber alle klubber som ønsker å stille lag på LAG KM om å forhåndspåmelde seg til RSK innen **9.04. kl 24.00**. Gjennomføringen for LAG KM er som følger: Årsklassene fra 1999 og oppover kan delta. Hver klubb kan maks stille med 3 lag **pr kjønn**.

Målsetting

LAG KM skal være et speilbilde av det arbeidet som gjøres i hver enkelt klubb. LAG KM skal være et konkurransetilbud som stimulerer klubbene til å ta vare på både de beste og nest beste utøverne. Det er viktig at klubbene ser viktigheten av å delta på lag KM. Det er ikke alle klubbene som føler de kan kjempe om de første plassene, men for disse bør det være prestisje i å delta for konkurrere mot klubber ”det er naturlig å sammenligne seg med”.

Organisering

LAG KM er en konkurranse der flere svømmere deltar på et lag for klubben sin. Svømmerne skal skaffe laget poeng i forskjellige øvelser. Det svømmes en parallell serie for kvinner og menn.

Øvelsesoppsett/ gjennomføring

Hver enkelt utøver har lov til å svømme tre øvelser. Dette betyr at man må ha fem svømmere for å stille fullt lag. På hvert lag må det være **4 eller flere svømmere** (lag med færre utøvere får ikke stille i lag KM). Ingen klubber kan stille med flere enn 3 lag for hvert kjønn. **Klubber som ikke har nok av ett kjønn til å stille kan stille med blandet lag, men konkurrerer da i herreklassen!** Med 3 stevne avsnitt vil hver svømmer (de fleste) få ca en øvelse i hvert stevneavsnitt. Ved å gjennomføre et olympisk program vil vi påvirke alle klubber til å arbeide mot de i dag mest anerkjente øvelsene i svømming, de øvelsene som internasjonalt er mest anerkjent og som svømmes ved de store mesterskapene. Som dere vil se er det litt ”uvanlige” stafetter med i denne ordningen. Lagfølelsen oppnås gjennom at den enkelte utøver skal gjøre en god prestasjon på ”sin” øvelse og på stafetter som vanligvis ikke blir gjennomført for å hjelpe laget som helhet mest mulig. Alle øvelser gir poeng som teller med i sammendraget.

NB!

Det er mulig å svømme utenfor lag konkurransen i ledige baner for svømmere som mangler NM krav, dette ordnes på lagledermøtet eller etter at fristen for påmelding er gått ut.

Stevnet arrangeres etter NSF’s lover og regler.

Øvelseoppsett

Lørdag 24.april.2010 (kl 10:00 – innsvømming kl 08:00)

01 4x100m butterfly	Kvinner (poeng som for 4x100 fri)
02 4x100m butterfly	Menn (poeng som for 4x100 fri)
03 200m rygg	kvinner
04 200m medley	menn
05 100m fri	kvinner
06 1500m fri	menn
07 200m b.fly	kvinner
08 100m bryst	menn
09 100m bryst	kvinner
10 200m b.fly	menn
11 400m medley	kvinner
12 100m fri	menn

Lørdag 24.april.2010 (2 økt)

13 4x100m rygg	Kvinner (poeng som for 4x100 im)
14 4x100m rygg	Menn (poeng som for 4x100 im)
15 50m fri	kvinner
16 400m medley	menn
17 200m bryst	kvinner
18 100m b.fly	menn
19 100m rygg	kvinner
20 200m fri	menn
21 400m fri	kvinner
22 200m rygg	menn

Søndag 25.april.2010 (kl 10:00 – innsvømming kl 08:00)

23 4x100m bryst	Kvinner (poeng som for 4x100 im)
24 4x100m bryst	Menn (poeng som for 4x100 im)
25 800m fri	kvinner
26 50m fri	menn
27 100m b.fly	kvinner
28 200m bryst	menn
29 200m fri	kvinner
30 100m rygg	menn
31 200m medley	kvinner
32 400m fri	menn
33 4x100m im kvinner	
34 4x100m im menn	

Poenggivning

Det gies poeng etter resultater i henhold til FINA's poengtabell. Dersom en svømmer/et stafettlag blir diskvalifisert i en øvelse, får laget/svømmeren 0 poeng for dette.

Premiering/startkontingent

Det er premie til beste 3 beste klubber herrer og damer. Det er ingen annen premiering. Alle svømmerne får en LAG KM T-skjorte.

Startkontingenten for å delta er kr 1000,- pr lag, ingen startkontingent pr. øvelse
Spørsmål vedrørende LAG KM kan rettes til Øyvind Røsland på kretskontoret, tlf 93087167



FORHÅNDSPÅMELDING TIL LAG KM.

Forhåndspåmeldingen må være RSK i hende innen 09.04.2010 kl 24.00.

Sendes til Hans Hagenes: e post: hans.hagenes@gagdata.no

KLUBB:

KONTAKTPERSON (+adr/tlf/fax):

DAMER:

Navn på laget
1)
2)
3)

HERRER:

Navn på laget
1)
2)
3)

Dato / sted:

Underskrift: