



**STAVANGER**  
SVØMMEKLUBB

## Hva er LÅMØ og ÅM?

**ÅMØ** = Årsklassemønstring

**LÅMØ** = Landsdel Årsklassemønstring

**ÅM** = Årsklassemesterskap

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. Det er helt frivillig å delta på LÅMØ og/eller ÅM, og klubben oppfordrer de som har lyst til å prøve seg til å snakke med treneren sin 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** (kvalifiseringsår = mens de er 10 årsklassen og frem til LÅMØ året dem blir 11år)

400 m fri  
50 m butterfly  
100 m bryst  
100 m rygg  
200 m medley

**Øvelser 12 – 16 årsklassen** (kvalifiseringsår = året før og frem til LÅMØ inneværende år)

400 m fri  
100 m butterfly  
200 m bryst  
200 m rygg  
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. Rogaland hører inn under Vest sammen med Hordaland og Sogn og Fjordane.

### 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](http://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 poengsummen fra alle 5 ÅMØ-øvelsene. (Man må ha gyldig påmeldingstid på ALLE de 5 distansene.) Ved lik poengsum ved kvalifisering i 13-16 års klassene 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 etteranmelding inntil lagledermøtet første dag er avsluttet. Er det 24 eller flere med vil

---

**Postadresse:** C/O Bokholderiet Hinna AS, Postboks 6522 Gausel, 4087 Stavanger - Org.nr: 984 51 8536

**Besøksadresse:** Idrettens Hus (Viking stadion), Jåttåvågsveien 7, 4020 Stavanger

Web: <http://stavangersvømmeklubb.no> – Epost: [post@stavangersvømmeklubb.no](mailto:post@stavangersvømmeklubb.no)



etteranmeldinger bli rangert sist på rangeringslisten, rangert etter tidspunktet etteranmeldingen blir meddelt arrangør.

I klassene 11 og 12 år er det tillatt med etteranmelding 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; <https://medley.no/sl.aspx?slid=2>  
Velg landsdel «Vest», velg alder og kryss av for damer eller herrer. Ikke velg klubb.  
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 offentliggjort 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, og går på rundgang mellom de 3 fylkene i Vest.

### ÅM

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 (Årsklassemesterskap) for årsklassene 13-16 år. Man kan kun kvalifisere seg til ÅM ved deltakelse på LÅMØ.

I 13 – 16 års-klassene 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 (endret fra og med 2019). 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. Etteranmelding er ikke tillatt. ÅM arrangeres fra og med 2019 i slutten av mai/begynnelsen av juni for å forlenge sesongen for de yngre svømmerne.



## Utstyr

Stavanger Svømmeklubb oppfordrer utøverne til å ha klubbetøy (minimum T-skjorte) 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 mange svømmere som stille med slike. Stavanger Svømmeklubb oppfordrer ikke til at de yngre svømmerne bruker dyre drakter/bukser, men skjønner at noen synes dette er stas. Vi vil heller ikke nekte noen å bruke slike, da vi vet at flere arver og/eller kjøper brukt.

*For utøvere til og med 12 år støtter Stavanger Svømmeklubb 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 nettet på salg.*

Karbon er helt nødvendig for de yngre svømmerne.

Vi har en egen facebook gruppe for kjøp/salg/gi bort svømmeutstyr som kan være verdt å sjekke ut: <https://www.facebook.com/groups/390164107821924/>

## 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 kjekt. Og for noen kanskje også litt skummelt. Stavanger Svømmeklubb har en hovedregel om at barn under 12 år ikke skal sendes alene på overnatting/reise med SSK (unntak fra denne regelen gjelder lokale stevner/treningsleirer i nærområdet slik som til Forsand, Moi, o.l.). 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, har orden på utstyr, kan håndtere penger, m.m.). SSK dekker ikke kostnader for denne personen og klubben kan være behjelpelig om ønskelig med bestilling sammen med klubben om man gir beskjed om dette ved påmelding. Unntak kan gis dersom en annen voksen som er med på turen påtar seg et ekstra ansvar for svømmeren som er for ung. Her oppfordrer vi dere voksne til å snakke sammen. Klubben stiller alltid med trenere og reiseledere, men da vi ofte har mange svømmere med blir det begrenset med tid til hver enkelt svømmer.

Dersom LÅMØ arrangeres på steder med begrenset overnattingsmuligheter hender det at klubben også kan være behjelpelig med overnatting og transport av foresatte. Men i større byer og tettsteder med greit utvalg må dette organiseres privat.

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 Stavanger Svømmeklubb opptre 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!!

P.S: Har du fremdeles noen spm kan du høre med treneren din eller noen av de eldre svømmerne!