



Norges Livredningssselskap  
og Vestfold Krets  
har gleden av å invitere til

## NM i Livredning 2018

### 27.- 29. APRIL i Campus Arena Vestfold

### 25 m basseng

#### Klassene:

Yngre junior jenter/gutter: 2003 – 2005

Junior jenter/gutter: 2000 – 2003

Åpen: 2002 -

#### Øvelsene:

**SERC-Førstehjelp**

**4 x 25 medleystafett**

**4 x 25 dukkestafett**

**4 x 50 hinderstafett**

**50m redning av dukke**

**100m Manikin Tow**

**50m redning av dukke m/svømmeføtter**

**100m redning av dukke m/svømmeføtter**

**100m superlifesaver**

**100m redningsmedley**

**200m hindervømming**

**Linethrow**

**Nordisk stafett**

Yngre junior, junior, åpen (4 utøvere pr. lag)

Yngre junior, junior jenter/gutter, åpen damer/herrer

Yngre junior, junior jenter/gutter, åpen damer/herrer

Yngre junior, junior jenter/gutter, åpen damer/herrer

Yngre junior jenter/gutter, junior jenter/gutter, åpen damer/herrer

Yngre junior jenter/gutter, junior jenter/gutter, åpen damer/herrer

Yngre junior jenter/gutter

Junior jenter/gutter, åpen damer/herrer

Yngre junior jenter/gutter, junior jenter/gutter, åpen damer/herrer

Junior jenter/gutter, åpen damer/herrer

Yngre junior jenter/gutter, junior jenter/gutter, åpen damer/herrer

Yngre junior, junior jenter/gutter og åpen damer/herrer

Yngre junior, junior jenter/gutter, åpen damer/herrer evt. Veteran  
(kun hvis det blir nok påmeldte lag)

#### Heatene:

Når øvelsene er like settes heatene i forhold til kjønn og tid. Lagøvelser følger samme klassesdeling som individuelle, men yngre junior er ikke kjønnsdelt på lagøvelser. Heatene settes i forhold til tid. Hver klasse premieres for seg.

#### Reglementet:

Alle øvelser arrangeres og dømmes i forhold til det internasjonale reglementet for livredningskonkurranser (ILSE regler). Tilpasninger til 25 meters basseng, halvering av øvelseslengde og Nordisk, hentes fra Norske regler. Se følgende nettside for sist oppdaterte regelverk: <https://www.livredning.no/sport>

#### Protest / Anke

Det er mulig å protestere ihht. ILSE regler 2017 pkt. 2.15

#### Protest:

Skriftlig levert Protest/Appeal Form, protesten skrives på Norsk

Alle protester skal behandles av overdommeren. Hvis han/hun avviser en protest, skal han/hun begrunne sin avgjørelse. Det er ikke gebyr for protest.

#### Anke:

Skriftlig levert Protest/Appeal Form, anken skrives på Norsk

Ankegebyr på kr **200,-** skal innbetales av den som protesterer. Dette kan gjøres sammen med protesten, hvis den som protesterer ikke vil akseptere avslag fra overdommer.

Avgjørelsen på en slik anke er endelig. Hvis anken avvises, tilfaller ankegebyret arrangøren. Hvis protesten/anken blir godkjent tilbakebetales gebyret.

#### Norges beste livredder

Det kåres en sammenlagt *Norges beste livredder* i hver klasse og Norgesmester i hver klasse/øvelse. For junior og åpen klasse vil 5 av 6 øvelser være tellende for Norges beste livredder, dvs. svakeste poengsum strykes. For yngre junior vil det være 4 av 5 øvelser. Norges beste livredder beregnes med poeng etter ILS – modell.

Det kåres 1 beste klubb.

## Nippers – 2018 - Vil foregå lørdag og søndag

### Øvelsene:

50 m hinder

2 x 25 Bøystafett

50 redning av synke-ring m/svømmeføtter

Nippers (rekrutt) <=13 år

13 åringer må velge klasse

Nippers eller yngre junior, kan ikke stille i begge.

Premiering til alle, resultatliste blir alfabetisk

### Foreløpig program:

Med forbehold om endringer, et endelig program vil bli utarbeidet når påmeldingene er mottatt.

<b>Fredag 27.04</b>	14:30	Lagledermøte/dommermøte/crewmøte
	14:30	Innsømming
	15:30	100 m manikin tow
	16:20	Alle samles i garderobe
	16:30	Innmarsj og åpning
	17:00	4 x 25 m medleystafett
	17:30	100 m superlifesaver
	19:00	4 x 25 dukkestafett
	19:30	Premieutdeling øvelse 1-8
	20:00	Slutt dag 1
	<b>Lørdag 28.4</b>	08:00
08:00		Innsømming
09:00		200 hinder
<b>09:45</b>		<b>Innsømming Nippers</b>
10:15		<b>Nippers 2018: 50 m hinder</b>
11:00		4 x 50 m hinder
11:30		Oppvarming kun line throw
11:45		Line throw
12:30		Pause med premieutdeling øvelse 9-14
13:00		100 m redningsmedley
13:30		<b>Nippers 2018: 50 m redning av ring m. svømmeføtter</b>
14:00		Pause med premieutdeling Nippers øvelse 15/16 og 19/20
14:30		50 m redning med svømmeføtter
15:00		100 m redning med svømmeføtter
15:30		50 m redning
16:30	Premieutdeling øvelse 17/18 og 21-26	
17:00	Slutt dag 2	
19:00	Bankett med kåring av Norgesmester	
<b>Søndag 26.03</b>	08:30	Isolasjon og rigging til SERC
	08:40	Lagledermøte ved behov
	09:00	SERC
	11:30	<b>Innsømming nippers</b>
	11:45	<b>Nippers 2018: 2 x 25 m bøystafett</b>
	12:15	Innsømming nordisk
	12:50	Nordisk
	15:40	Premieutdeling øvelse 27 og 28-29 + beste klubb
16:15	Slutt	

## **VIKTIG! Påmelding til mesterskapet, bankett og hotell**

Påmelding av klubben, med kontaktinfo og antall utøvere gjøres så **raskt** som mulig på egne vedlagte skjemaer.

**Påmeldingsfrist og betaling 28. Februar 2018** pr mail til [nmvestfold2018@gmail.com](mailto:nmvestfold2018@gmail.com)

### **Priser:**

**Klubbkontingent: 500,-**

**Individuelle starter: 100,- per øvelse**

**Lagøvelser: 150,- per lag**

**Nippers: 100,- uansett antall øvelser**

Påmeldingen er gyldig når påmeldingsavgiften er betalt inn til **konto nr. 24502167061 - Vestfold Krets**

Husk også gyldig medlemskap og lisens!

Inngang NM - kr. 50,- pr dag eller kr. 100,- for hele NM pr. person

Utøvere og Nippers deltagere betaler ikke inngang.

Det utstedes inntil 3 fripass pr. innbetalt klubbkontingent til bruk for trener/lagleder.

Fripass utleveres til Dommere/tidtakere eller andre som påtar seg og har fått arrangement oppgaver under NM

Program selges for kr. 30,- i kiosk

## **Overnatting**

Vi har reservert overnattingsmulighet. Det er opp til hver enkelt klubb/krets å bestille selv. Legg merke til kodeord og bestillingsfrister. Det er mulig å bestille etter fristene, men etter disse datoene frigis rommene vi har holdt av og prisene vi har fått er ikke lenger gjeldene.

**Thon Hotel Horten** <https://www.thonhotels.no/horten>

Jernbanegata 1, 3187 Horten

Hotellet ligger nede ved fergeleiet, nært til Horten sentrum. Det er ca 6 km og 8 minutter med bil til Campus arena Vestfold, Raveien 215, 3184 Borre  
<https://www.ssn.no/svommehall/category1435.html>

- Priser (inkludert frokost):
- Pris per natt i enkeltrom kr 825,- per rom
- Pris per natt i dobbeltrom kr 1025,- per rom
- Pris per natt i 3-sengsrom kr 1225,- per rom, 3-sengsrom består av en dobbeltseng og ekstrasing/sovesofa
- Pris per natt i 4-sengsrom kr 1425,- per rom, 4-sengsrom består av en dobbeltseng og ekstrasing/sovesofa
- Frokost lørdag og søndag blir fra 06.00-11.00
- Pris egensmurt matpakke ved frokost lør/søndag kr. 75,-

**Vi har holdt av rom på hotellet med spesial priser frem til og med 28. februar:**

**Booking gjøres ved å kontakte Thon Hotel Horten**

**tlf 33 08 33 80 / mail [horten@olavthon.no](mailto:horten@olavthon.no)**

**oppgi koden «NM i Livredning 2018»**

Booking kan gjøres fra d.d. til og med 28.februar 2018.  
For påmeldinger etter 28.februar gjelder ikke avtalepris.  
Rom holdes ikke av, men bookes fortløpende når hotellet får inn bestillingene.  
Horten Budget Hotel vil også bli benyttet under arrangementet.  
Hotellet står fritt til å plassere gjester der det er hensiktsmessig ut fra antall gjester på de ulike rommene.

#### **Hotellet ønsker følgende informasjon ved booking:**

- Fullt navn og tlf. nr.
- Ønsket rom type, samt dato for inn- og utsjekk.
- Kortnummer og utløpsdato som garanti for bestillingen.

NB: Det er også mulig å avtale felles faktura for flere rom, dette avtales direkte med hotellet.

#### **Informasjon om banketten**

Banketten ved Thon Hotel Horten lørdag 28. april kl. 19:30

se; <https://www.thonhotels.no/horten>

Det serveres Pastabuffet – pris kr 325,- per person inkludert mineralvann.

Påmelding og betaling gjøres direkte med hotellet samlet for klubb/krets eller deltager/foresatt. Dette gjelder også for de som ikke overnatter, men skal delta på banketten.

Dersom noen har allergier må dette oppgis til hotellet ved påmelding bankett.

Dommere/tidtakere eller andre som påtar seg og har fått arrangement oppgaver under NM får sin kuvert pris på Banketten lørdag 28/4 refundert av arrangør.

#### **NB – Husk tidsfrist for påmelding Banketten 28/2 -18.**

Påmelding gjøres ved å kontakte Thon Hotel Horten

tlf 33 08 33 80 / mail [horten@olavthon.no](mailto:horten@olavthon.no)

oppgi koden «NM i Livredning 2018»

NM ansvarlig Steinar Knutsen - Hovedstyret og Louis Belaska Ustad - Vestfold Krets

#### **Spørsmål om øvelsene og programmet rettes til:**

Steinar Knutsen tlf: 952 00 950 - mail; [ste.knutsen@gmail.com](mailto:ste.knutsen@gmail.com)

#### **Spørsmål om arrangement Hotell/Bankett rettes til:**

NM ansvarlig Louis Belaska Ustad tlf: 476 20 776, mail; [nmvestfold2018@gmail.com](mailto:nmvestfold2018@gmail.com)