



Norges Livredningssekskap og Helgeland Krets har gleden av å
invitere til

NM i Livredning 2019 05.-07.april i Mosjøen Kippermoen 25 m basseng

Klassene:

Yngre junior jenter/gutter: 2004 – 2006

Junior jenter/gutter: 2001 – 2004

Åpen: 2003 -

Øvelsene:

SERC-Førstehjelp

4 x 25m medleystafett

4 x 25m manikin relay (dukkestafett)

4 x 50m obstacle relay (hinderstafett)

50m carry (redning av dukke)

100m manikin tow (redning m/torpedo)

50m carry w/fins (redning av dukke m/svømmeføtter)

100m carry (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

Yj jenter/gutter, j jenter/gutter, å damer/herrer

Yj jenter/gutter, j jenter/gutter, å damer/herrer

Yngre junior jenter/gutter

Junior jenter/gutter, åpen damer/herrer

Yj jenter/gutter, j jenter/gutter, å damer/herrer

Junior jenter/gutter, åpen damer/herrer

Yj jenter/gutter, j jenter/gutter, å 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)

Prøveøvelse 2019:

Lifesaver relay

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

2 jenter og 2 gutter er til sammen et mixlag. Man kan stille så mange lag man ønsker i hver klasse. Om det er gutt eller jente som svømmer hvilke etapper, blir trukket på lagledermøtet om morgenen. Etter trekning er det ikke mulig å gjøre om lagene.

Øvelsen i korte trekk:

- etp: 25m fri
- 2. etp: 25m fri med svømmeføtter. I enden av lengden ligger en dukke på bunnen, nr. 2 skal overgi denne til nr. 3
- 3. etp: 25m redning av dukke. Får overlevert dukke fra nr. 2, ilandfører dukke 25m, veksler med nr. 4
- 4. etp: 25m redning av dukke med svømmeføtter. Får overlevert dukke fra nr. 3, ilandfører dukke 25m med svømmeføtter

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 i hht. ILSE regler 2017 pkt. 2.15

Protest :

Skriftlig levert protest/Appeal Form, protesten skrives på norsk

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

Anke:

Skrifflig levert Protest/Appeal Form, anken skrives på norsk

Ankegebyr på kr **200,-** skal innbetales av den som protester. 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 – 2019 - Vil foregå fredag og lørdag

Øvelsene:

50 m hinder

Nippers (rekrutt) <=13 år

2 x 25 m Bøystafett

13 åringer må velge klasse

50 m redning av synke-ring m/svømmeføtter 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.
Merk start tidlig fredag morgen!

Fredag 05.04

08:00-09:00	Lagledermøte/dommermøte/crewmøte
09:00-09:30	Isolasjon og rigging SERC
09:30-11:30	SERC
11:30-12:15	Innsvømming yngre junior, junior og åpen klasse
12:15-12:35	Oppvarming kun Linethrow
12:40-12:55	Innmarsj og åpning
13:00-14:00	200 m obstacles (hinder)
14:00-14:30	4 x 50 m obstacle relay (hinderstafett)
14:30-15:00	Linethrow
15:00-15:15	Innsvømming nippers
15:00-15:15	Premieutdeling øvelse 1- 6
15:15-16:00	Nippers 50 m obstacle (hinder)
16:00-17:00	100 m manikin tow (redning med torpedo)
17:00-17:30	4 x 25 m medley relay
17:30-18:00	100 m rescue medley (redningsmedley)
18:00-18:15	Premieutdeling øvelse 7-12
18:15-18:45	4 x 25 m lifesaver relay – prøveøvelse NM 2019 Slutt dag 1

Lørdag 06.04

09:00-09:40	Lagledermøte/dommermøte/crewmøte
09:00-09:40	Innsvømming yngre junior, junior og åpen klasse
09:40-09:55	Innsvømming nippers
10:00-10:30	50 m carry with fins (redning med svømmeføtter)
10:30-11:00	100 m carry with fins (redning med svømmeføtter)
11:00-11:30	Nippers 50 m redning av ring med svømmeføtter
11:30-13:00	100 m superlifesaver
13:00-13:15	Premieutdeling øvelse 13 – 20
13:15-14:00	Pause
14:00-14:30	Nippers 2 x 25 m bøyestafett
14:30-15:30	50 m carry (redning)
15:30-16:00	4 x 25 m manikin relay (dukkestafett)
16:00-16:00	Premieutdeling øvelse 21-24 Slutt dag 2
19:00-?	Bankett med kåring av Norges beste livredder sammenlagt og premiering nippers

Søndag 07.04

08:45-09:00	Lagledermøte nordisk
09:00-09:55	Innsvømming nordisk (første 30 minutter – svømming, siste 25 minuttene kast)
10:00-12:30	Nordisk forsøk, evt semi og finale
12:30	Premieutdeling nordisk og beste klubb
13:30	Buss henter for å kjøre til Værnes eller andre flyplasser

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 01. mars 2019

Påmelding sendes pr mail til kinegrl@online.no

Priser:

Klubb kontingent: 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. 4509.24.58451 - NLS Helgeland Krets

Husk også gyldig medlemskap og lisens!

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

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

Fripass utleveres til dommere og andre som har arrangementsoppgaver knyttet til arrangementet

Program er inkludert i billetten.

Transport

For deltakere som lander på Mosjøen lufthavn kan det bistås med henting. Ta kontakt med arrangør.

Fra Trondheim har vi fått en fin avtale om busstransport. Her kan det bookes busser, 50 passasjerplasser, for kr 22.200.- Buss er disponibel på Værnes lufthavn fra kl 16:00. Retur fra Mosjøen søndag.

Prisen inkluderer transport Værnes lufthavn - Mosjøen tur/retur. Buss med sjåfør kan disponeres for transport i Mosjøen. Alle kostnader for sjåfør er inkludert. Også inkludert mva. For booking av buss, kontakt arrangør.

Klubber kan samarbeide for å få en buss hvis ikke en klubb dekker opp plassene i en buss.

Overnatting

Årets NM Hotell er Fru Haugans Hotell. Hotellet ligger sentralt plassert i sentrum Mosjøen i Sjøgata. Det er opp til hver enkelt klubb/krets å bestille selv. Legg merke til kodeord og telefonnummer for bestilling. Priser for rom vil være som beskrevet under. Disse vil gjelde for booking helt frem til arrangementet. Vi anbefaler å booke tidlig, da det ikke er holdt av rom, men booking skjer fortløpende.

Hotellet er stort og har god kapasitet. Men - vent ikke til i siste liten, book ditt rom nå. De største rommene, som tar 4 personer, er det ca 10 av.

Fru Haugans Hotell

Alle priser under er inkludert frokost:

- Pris per natt i enkeltrom kr 1095,- per rom
- Pris per natt i dobbeltrom kr 1295,- per rom
- Pris per natt i 3-sengsrom kr 1495,- per rom
- Pris per natt i 4-sengsrom kr 1695,- per rom
- Pris egensmurt matpakke ved frokost kr. 70,-

Booking kan gjøres fra d.d. og så lenge det er ledig kapasitet. Rom holdes ikke av, men bookes fortløpende når hotellet får inn bestillingene.

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. Det er mulig å booke et antall rom på klubben. Navnelister må leveres senest 1. mars 2019 til hotellet.

Et mobilnummer og en e-postadresse

Ønsket rom type, samt dato for inn og utsjekk.

Hotellet ønsker gjerne booking av bankett samtidig.

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

Alternativ overnatting. Om noen ønsker det vil det også være mulig å få disponere klasserom for overnatting. Disse er rett ved svømmehallen og i gåavstand til matbutikk og bysentrum. Skolen er ikke i ordinær bruk og rommene er derfor noe slitt. Det finnes kjøkkenfasiliteter tilgjengelig. Dusj gjøres i idrettshall som ligger vegg i vegg. Rommene må kostes og ryddes etter bruk. Kjøkken og kjøkkenutstyr må vaskes. Denne overnattingen tilbys for kr 200.- pr pers for hele oppholdet. Bilder er lagt ut på Facebook. Søk opp **NM Livredning 2019 - Velkommen til Mosjøen**

Informasjon om banketten

Banketten ved Fru Haugans Hotell lørdag 6. april kl. 19.00

Det serveres pastabuffet – pris kr 275,- per person.

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 oppgaver under NM, får sin kuvertpris på banketten refundert av arrangør.

NB – Tidsfrist for påmelding til bankett er 20. mars 2019. Påmeldingen er bindende.

Spørsmål om øvelsene og programmet rettes til:

Kine Granberg tlf: 47 64 30 58 - mail; kinegrl@online.no

Spørsmål om arrangement Buss/Hotell/Bankett rettes til:

Leder NLS Helgeland krets, Ståle Eldstad, mobil 900 93 437, mail; u-elst@online.no