

# Hva er : ÅMØ, LÅMØ og ÅM



**ÅMØ** = Årsklassemønstring

**LÅMØ** = Landsdel Årsklassemønstring

**ÅM** = Årsklassemesterskap

Man kan delta i LÅMØ det året man fyller 11 år til det året man fyller 16 år.

For å delta i LÅMØ må svømmeren kvalifisere seg. Dette gjøres gjennom ÅMØ øvelsene.

Kvalifiseringsperioden til ÅMØ Landsdel er ca 27. januar til ca 26. januar neste år = det året LÅMØ avholdes .

De 24 beste i hver av klassene 13 år til 16 år vil være kvalifisert. For klassene 11 og 12 år holder det å ha gyldig påmeldingstid på alle de 5 øvelsene. Rangering skjer etter sammenlagt de 4 beste poengsummene fra de 5 ÅMØ-øvelsene. Gyldig påmeldingstid må være oppnådd på ALLE de 5 distansene.

Rangeringslistene ligger inne på medley.no; <http://www.medley.no/index.aspx>

(ranking – ÅMØ ranking landsdel)

Bergkameratene og Buskerud ligger i Landsdel «sør»

Rankinglista oppdateres fortløpende etter approberte stevner, men i tiden mellom LÅMØ og ÅM er listene på nettet fryst (tider fra stevner i denne perioden registreres alikevel og legges ut etter ÅM i april)

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 altså; rangeringslister for 11 års klassen vil bli klar 1. januar det året LÅMØ arrangeres.

**ÅMØ** – øvelser for 11 årsklassen (kvalifiseringsår= mens de er 10 årsklassen)

400 m fri

50 m butterfly

100 m bryst

100 m rygg

200 m medley

**ÅMØ** – øvelser 12 – 16 årsklassen( kvalifiseringsår = året før)

400 m fri

100 m butterfly

200 m bryst

200 m rygg

200 m medley

## LÅMØ

I Norge er det 5 landsdeler hvor LÅMØ avholdes. Buskerud ligger under landsdel sør sammen med Vest-Agder, Aust-Agder, Telemark og Vestfold. LÅMØ arrangeres likt både på dag og klokkeslett i alle landsdelene. LÅMØ arrangeres helgen midt i februar. Alle deltakerene må delta i alle ÅMØ 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 4 og 5 øvelser teller. 11 og 12 årsklassen får i tillegg deltakerpremie.

## ÅM

LÅMØ gjelder som direkte kvalifisering til ÅM (Årsklassemesterskap) for årsklassene 13-16 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.

13 – 16 årsklassene er de 24 beste i hver klasse (landsbasis) kvalifisert. Rangering skjer etter sammenlagt de 4 beste poengsummene fra de 5 ÅM-øvelsene. LÅMØ benyttes som påmeldingstid for alle øvelser i ÅM bortsett fra på 200m IM. ÅM arrangeres i første av april.