

Norges Livredningselskap og Arendal SLK

har gleden av å invitere til

NM HAV LIVREDNING OG ARENDAL RESCUE GAMES

25. til 27. august 2023
på stranda ved Strand Hotel Fevik

NM Hav Livredning (**NM Hav**) og Arendal Rescue Games (**ARG**) er to separate konkurranser som arrangeres samlet. Det vil bli premiering av alle grener i både NM Hav og ARG.

I tillegg vil det bli arrangert egne øvelser for Nippers lørdag 26. august.

Klasser NM Hav

Yngre junior 13 - 15 år
Junior 15 - 18 år
Åpen 16 år og eldre

Klasser ARG

Kun åpen klasse, men nedre aldersgrense er senket til 13 år (født 2010 eller før).

Individuelle øvelser

Beach Flag	Beach Sprint
Board Race	Surf Race
Surf Ski Race	Ocean man/Ocean woman

Lagøvelser

Beach Relay (kun «åpen» dame og «åpen» herre hver for seg)	(4 utøvere pr. lag)
Board Rescue	(2 utøvere pr. lag)
Ocean Relay Mixed kjønn)	(4 utøvere pr. lag, 2 av hvert
Rescue Tube Rescue (kun «åpen» dame og «åpen» herre hver for seg)	(4 utøvere pr. lag)

Banen for øvelsene i hav formes som M-shape.



Heat

Beach Flag og Beach Sprint settes opp i forhold til kjønn og aldersklasse. Øvrige øvelser settes opp i forhold til kjønn.

Dersom vi ser at det lar seg gjøre å gjennomføre direkte finale i flere øvelser vil dette bli gjort. Det vil si at om deltagerantallet tillater et heat, vil øvelsen gå med direkte finale. Etter at påmeldingsfristen har gått ut, vil det utarbeides et revidert program.

Utstyr

Arrangørene (både NLS sentralt og ASLK) har begrenset med utstyr, og klubbene/utøveren må selv stille med Board og Ski. Board skal følge ILS beskrivelse. Alle Surf ski som holder lengde-, bredde- og vektmålene til ILS vil bli godtatt (det er lov å legge i lodd for å oppnå vekt). Så langt det er mulig vil arrangørene låne ut utstyr.

Heatene vil bli satt opp uavhengig av utstyr, og klubber/utøvere må selv sørge for å låne det de trenger. Det vil ikke bli satt opp ekstra heat dersom utøverne ikke har/får lånt utstyr.

Vi ber om at alle klubber/kretser som har utstyr som tilfredsstillter kravene om å melde inn til arrangør om hva de tar med seg av dette.

Reglement

Alle øvelsene arrangeres og dømmes i forhold til det internasjonale reglementet for livredningskonkurranser (ILSE regler 2017-2022).

Alle deltagere må bruke arrangørenes lycra under øvelsene. Disse får man til utlån under arrangementet, og om man vil kjøpe disse kan det gjøres på stedet for kr. 100,-. Man betaler med Vipps.

Premiering NM Hav

Premier til de tre beste guttene/jentene i alle øvelser og aldersklasser. Ocean Relay Mixed kjøres kun som åpen klasse, og de tre beste lagene premieres.



Premiering ARG, Årets Frøy / Frøya

Medalje til de tre beste utøverne i alle øvelser.

Årets Frøy / Frøya får en premie på **5 000,- kr.** (Ved færre en 50 deltakere halveres premien)

For å kåres til årets Frøy/Frøya må deltageren ha oppnådd minst 30 poeng i åpen eller junior NM (ILS beregning) totalt i andre øvelser og vinne Ocean man/woman. Dersom vinneren av Ocean man/woman ikke har oppnådd 30 poeng i andre øvelser blir den deltageren som kom høyest i Ocean og som har minst 30 poeng fra andre øvelser kåret.

ARG Nippers

Nippers jenter/gutter: 2009 – 2013. Premiering til alle, ingen resultatliste.

Beach Flag	som for utøvere
Beach Sprint	70 m
Board Race	1/3 bane ca 200 m
Surf Race	1/3 bane ca 120 m
Board Race Relay	1/3 bane ca 200 m (2 utøvere per lag)

Frivillige fra deltagende klubber og kretser - obligatorisk

For å sikre en god gjennomføring av arrangementet, trenger vi hjelp fra frivillige. Deltagende klubber/kretser pålegges derfor å stille med én frivillig for hver femte utøver de melder på.

Legg inn navn og kontaktinformasjon på den/de frivillige i påmeldingsskjemaet.

Foreløpig program

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



Fredag 25. august

Lagledermøte (lagledere kan delta digitalt)

Lørdag 26. august

Oppvarming
1 Surf Race (direkte finale)
2 Board
3 Surf Ski
4 Beach Sprint

Pause (Nippers, se under)

F2 Board finale
L1 Board Rescue
F3 Surf Ski (finale)
L2 Rescue Tube Rescue
F4 Beach Sprint finale
L3 Beach Relay

Lørdag 26. August - Nippers

N1 Surf Race
N2 Board Race
N3 Board Race Relay
N4 Beach Sprint
N5 Beach Flag

Lørdag 26. August - Bankett

Det vil bli mulig å melde seg på til bankett på Strand Hotel Fevik lørdag kveld. Her blir temaet «Beach Party»! Flere opplysninger og informasjon om påmelding kommer senere.

NB!

I NM Hav Livredning og Arendal Rescue Games følges tidskjemaet som settes opp. Ny øvelse starter på oppsatt klokkeslett hvis ikke arrangementet er forsinket. Heatene går fortløpende til øvelsen er ferdig. Deltagere som ikke møter i tide, får ikke starte.

I NM Hav og ARG Nippers er tidene som settes opp veiledende, neste øvelse starter så fort som mulig etter at forrige er ferdig. Dette gjelder uansett om vi er foran eller etter tidskjema.

Søndag 27. august

Oppvarming
5 Ocean man / Ocean woman
6 Beach flag

Pause

F6 Beach flag finale
F5 Ocean finale
L4 Ocean Relay



Påmelding

Påmelding gjøres på vedlagte påmeldingsskjema, og dette sendes inn til nm2023@livredning.no

Siste påmeldingsfrist er 20. juni.

Priser

Påmelding er gyldig når påmeldingsavgiften er betalt

VIKTIG: Alle utøvere som deltar på NM må være medlem av Norges Livredningsselskap, og medlemskapet må være gyldig for de tre foregående månedene.

Klubbkontingent	600,- kr	(Deltagere som ikke stiller for klubb betaler 50% av klubbkontingent)
Individuelle starter	120,- kr	per øvelse
Lagøvelser	350,- kr	per lag (NB! Største antall lag i samme øvelse gjelder, trenger ikke være samme personer på lagene)
Nippers	200,- kr	uansett antall øvelser
Lycra-vest	Gratis lån	Lånes ut, men kan kjøpes for 100,- om ønskelig.

Spørsmål om øvelsene og programmet rettes til

Rik Op Het Veld tlf. +46 73 697 54 09 e-post: rik@livredning.no
Steinar Knutsen tlf. 952 00 950 e-post: arendalrescuegames@gmail.com

Spørsmål om arrangementet rettes til

NLS Hovedkontor (NM Hav) tlf. 67 91 86 00 e-post: nm2023@livredning.no
Beate Hvideberg (ARG) tlf. 957 64 576 e-post: arendalslk@gmail.com



Overnatting

Vi anbefaler overnatting på Strand Hotel som ligger rett i overkant av stranda som NM Hav Livredning og Arendal Rescue Games foregår på. Send en e-post til lisbeth@strandhotelfevik.no for booking, eller ring hotellet på tlf. 37 25 00 00. Det er også en del campingplasser med kort kjørevei til Strand Hotell.

Hjertelig velkommen til NM Hav Livredning og Arendal Rescue Games!

