



Asker svømmeklubb

Trivsel, trygghet og fart i vann



Norgesmesterskap svømming - kortbane 2013

for junior, ungdom og funksjonshemmede

Risenga svømmehall

Asker

14.-17. november



NM/UM jr
ASKER 2013

På vegne av Norges Svømmeforbund, har Asker SK som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming kortbane 2013 for junior, ungdom og funksjonshemmede.

Sted: Risenga svømmehall i Asker

Tid: 14. til 17. november

BASSENG:

Bassenget er 25m og har 6 baner med bølgedempende baneskiller.
Vanntemperatur: 26°C.

PÅMELDING/ETTERANMELDING:

Påmelding skjer elektronisk via e-post. Alle svømmere som deltar i Norgesmesterskapet, **inklusive stafettreserver**, skal være oppgitt i klubbens påmelding. Ved ufullstendig påmelding kan start nektes. Alle påmeldinger blir bekreftet, og påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekreftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem kontakt oss på mobilnr. 9097 3709 innen 5. november 2013 kl. 24.00.

Etteranmeldelse

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 13. november kl 19.00.

Startkontingent ved slik etteranmeldelse settes til kr 750,- pr. øvelse jfr. GE 34B.

Etteranmeldelse av lagsvømmere.

Deltagere som kun skal delta på lagsvømming må være oppgitt i påmeldingen innen påmeldingsfristen. Etteranmeldelse av lagsvømmere tillattes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 13. november kl.19.00. Gebyr ved slik etteranmeldelse settes til kr 750,- pr svømmer jfr. GE34B.

Innlevering av lagoppsett

Den endelige rekkefølgen på de som skal stille på et stafettlag leveres på skjema innen en time før stevneøktens start hvor den aktuelle stafettøvelsen blir avholdt jfr. GE 24B og GE34C. Skjema for lagoppsett med navneliste over innmeldte stafettsvømmere blir utlevert på stevnekontoret onsdag 13. november kl 19.00 2013. Det vil også være mulig å levere lagoppsett elektronisk. Passord for innlogging blir utlevert på stevnekontoret
For sent innlevert lagoppsett medfører gebyr på kr 500,-

Påmeldingsfrist 5. november kl. 24.00

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.



Påmelding sendes til:

John Erlend Christiansen

E-post: jech@medley.no

Mobiltilf: 9097 3709

Rangeringslister legges ut på www.livetiming.no kort tid etter påmeldingsfristen.

KONTAKTPERSONER

Kontaktpersoner

- | | | | |
|------------------|--------------------------|--|-----------|
| ▪ Stevneleder: | Jostein Rustad | nmjr2013@askersvom.no | 4822 3932 |
| ▪ Teknisk leder: | Torbjørn Sund | nmjr2013@askersvom.no | 9055 9712 |
| ▪ Stevnekontor: | Torbjørn Sund | nmjr2013@askersvom.no | 9055 9712 |
| ▪ Pressekontakt: | Cathrine Nagell | nmjr2013@askersvom.no | 9268 8276 |
| ▪ Påmelding: | John Erlend Christiansen | jech@medley.no | 9097 3709 |

STARTKONTINGENT:

Individuell: kr. 75,- pr. øvelse

Lag: kr. 150,- pr. øvelse

Startkontingent betales samtidig med påmeldingen, senest 5. november 2013 til:

Bankkonto: 1620.16.50252

Merk: NM Junior/UM 2013

Husk å ta med kvittering på lagledermøte for betalt startkontingent Utøvere fra klubber som ikke har betalt startkontingent blir nektet start.

STARTBETINGELSER:

Ref. GE 1, GE 6, GE 13, GE 30 og GE 31.

Utenlandske statsborgere som er fast bosatt i Norge, kan søke forbundsstyret om starttillatelse til deltagelse. Søknaden må dokumentere at søkeren har oppholds- og/eller arbeidstillatelse i Norge. Søknad om starttillatelse må være NSF i hende senest 8 uker før mesterskapet arrangeres.

TILBAKETREKKING:

Det er tillat å trekke en påmelding tilbake innen 1 time før stevnets start konkurransedagen. Til finaler er det mulig å trekke seg inntil 30 minutter etter avslutning av forsøkets siste øvelse. Tilbaketrekkingen skal være skriftlig. Startkontingenten refunderes ikke, jfr. GE 36.

STRAFFEGEBYR:

Straffegebyr på kr. 1.000,- for å trekke seg fra en øvelse uten overdommers godkjenning (GE 22D og GE 36A-B) og for uriktig påmelding (GE 22A pkt. 5 og GE 32).



ÅPNINGSSERMONI:

Åpningsseremoni blir i forbindelse med finalestart torsdag 14. november kl 16.30.

DOPINGKONTROLLER:

Utøverne må være forberedt på at det kan bli foretatt dopingkontroller i løpet av mesterskapet.

PREMIERING:

- NSF's medaljer til de tre beste i hver øvelse.
- De 20 beste prestasjonene i individuelle finaleøvelser i NM junior.
Bestemannspremie for begge kjønn i Ungdomsmesterskapet på formiddagen samt direkte finaler etter FINA 2012 poengtabell tildeles gavepremier.
- Bestemannspremier til de 5 beste funksjonshemmede svømmerne for resultatene i individuelle finaler og direkte finaler etter australsk modell.

All premiering av individuelle øvelser og stafetter vil bli utdelt under finalesekvensen. Det vil si at det blir felles premiering for funksjonshemmede, ungdomsmesterskapet og juniormesterskapet.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

STEVNEKONTOR:

I Risengahallen. Åpent fra onsdag 13. november fra kl 18.00.

Stevnekontoret vil forøvrig være betjent fra innsvømming til en ½ time etter at finalene er avsluttet. Klubbene melder seg for registrering ved første ankomst til stevnekontoret.

LAGLEDERMØTE:

Sted: Leikvollhallen

Tid: Onsdag 13. november kl 19.00

INNSVØMMING:

Onsdag	kl. 17.00 – 20.30	
Torsdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 15.00 – 16.30
Fredag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 15.00 – 16.45
Lørdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 15.00 – 16.45
Søndag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 14.00 – 15.45

Forsøkene starter kl 09.00 - finalene starter kl 17.00, bortsett fra søndag da finalen starter kl 16.00.

Det gis anledning til en times utsvømming etter forsøk og finaler.
Innsvømming foran finalene er forbeholdt finalistene.



GENERELT:

Ungdomsmesterskapet

- Ungdomsmesterskapet arrangeres i klassen 13-16 år.
- Utøvere i klassen 13-16 år må melde seg på ungdomsmesterskapet, og kvalifiserer seg til finalene i juniormesterskapet gjennom oppnådde resultater i UM.
- UM vil bli gjennomført med direkte finale på formiddagen.
- På 400m IM, 800 m fri og 1500m fri sorteres svømmerne etter tid uavhengig av deltakelse i UM eller NM junior. De beste ungdomsmesterskap-svømmerne kan således være aktuelle for siste heat i finaleløkten om kvelden dersom påmeldingstid er blant de åtte beste i UM/NM junior.
- Heatene starter med funksjonshemmede, deretter forsøk junior, og så UM deltagere.
- Alle stafetter i UM går på formiddagen.
- En UM deltager kan kvalifisere seg til juniorfinale på kvelden uten å ha oppnådd juniorkrav på forhånd.

NM-junior

- Forsøk formiddag
- Direkte finale på 400 m IM, 800 m fri og 1500 m fri, med siste heat i finaleløkten på kvelden.
- Direkte finale på stafettene 4x50 fri/medley, 4x100 fri/medley og 4x200 fri, med alle heat på kvelden.

Alle stafetter for ungdom går på formiddagen, og alle for junior på ettermiddagen.

FUNKSJONSHEMMEDE:

- For NM krav funksjonshemmede vises det til:
<http://www.svømming.no/index.php?menuid=198&expand=89,198>
Og til: <http://www.medley.no?page=kvalkrav>
- Øvelser for funksjonshemmede er merket med *.
- Det svømmes forsøk og finaler på 50m. Direkte finaler i finalesekvensen dersom det ikke er flere enn ett heat. Resterende øvelser svømmes som direkte finaler i forsøkssekvensen.
Funksjonshemmede konkurrerer etter "Australisk Modell", hvor rangeringen skjer på bakgrunn av oppnådd tid i forhold til verdensrekord 1. januar på langbane i den enkelte klasse.



KVALIFIKASJONSKRAV:

Kvalifikasjonsperioden er fra 6. november 2012 til 5. november 2013 kl 24.00.

Kvalifiseringstider fra 50m og 25m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i.

OBS: Det er kvalifiseringskrav på stafetter.

VIKTIG - klubber med stafettlag les dette:

Klubben må ved innmelding av stafettlag melde inn 4 svømmere som skal delta på mesterskapet enten individuelt eller på stafett. Disse fire svømmerne må individuelt ha oppnådd gyldig tid på sin stafettetappe innenfor kvalperioden. Summert må disse tidene være innenfor kvalifikasjonskravene for den aktuelle stafettøvelsen. De 4 svømmerne som blir meldt inn på stafettlaget må være påmeldt til NM enten som individuell eller stafettdeltager, men det er ikke nødvendigvis disse som må stille i den aktuelle øvelsen.

Svømmere og rekkefølge på stafettlaget leveres på skjema for lagoppsett senest en time før stevnestart som tidligere.

Hvis klubben skal stille med 2 lag i en stafettøvelse må det meldes inn 4 svømmere til, som sammenlagt med sine individuelle tider går under kvalifikasjonskravet til aktuell øvelse. På samme måte melder man inn 4 og 4 svømmere for hvert ekstra stafettlag man skal ha med i en stafettøvelse.

Det presiseres at stafettsvømmere ikke nødvendigvis må ha oppnådd krav til individuelle øvelser på stevnet, men stafettsvømmernes individuelle tider må sammenlagt klare kravet som er satt opp på de enkelte lagøvelsene.

For å kalkulere påmeldingstid til stafetter og dokumentere disse går man til følgende side på medley.no: www.medley.no/stafett

På denne siden kan man enten la programmet kalkulere klubbens beste tid på de enkelte stafettøvelser hvor utøvere velges automatisk, eller man kan komponere lagene selv og la medley.no gjøre regnejobben.

Påmeldingstid til de enkelte stafettøvelsene kan ikke oppgis bedre enn det som er svømmernes individuelle tider sammenlagt.

I kalkuleringsfunksjonen for stafett på medley.no kan man laste ned kalkuleringen i pdf-format. Denne legges ved påmelding til NM for hver stafettøvelse klubben skal delta på som dokumentasjon på kalkulerte påmeldingstider.



Øvelsesutvalg

Øvelser for funksjonshemmede er merket med *.

Øvelser med direkte finaler er merket med ** ved øvelsesnummeret.

Torsdag 14. november

Øvelse nr.	Øvelse	Kjønn
**1.	4 x 50m medley	Damer
** 2.	800m fri	Herrer
3.	400m fri *	Damer
4.	50m bryst *	Herrer
5.	50m rygg *	Damer
6.	200m medley *	Herrer
7.	100m butterfly *	Damer
8.	200m rygg	Herrer
9.	200m bryst	Damer
10.	50m butterfly *	Herrer
** 11.	4 x 200m fri	Damer
** 12.	4 x 100m fri	Herrer

Fredag 15. november

Øvelse nr.	Øvelse	Kjønn
**13.	4 x 50m medley	Herrer
**14.	800m fri	Damer
15.	400m fri *	Herrer
16.	50m bryst *	Damer
17.	50m rygg *	Herrer
18.	200m medley *	Damer
19.	100m butterfly *	Herrer
20.	200m rygg	Damer
21.	200m bryst	Herrer
22.	50m butterfly *	Damer
** 23.	4 x 200m fri	Herrer
** 24.	4 x 100m fri	Damer

Lørdag 16. november

Øvelse nr.	Øvelse	Kjønn
**25.	400m medley	Damer
**26.	4 x 50m fri	Herrer
27.	200m fri *	Damer
28.	200m butterfly	Herrer
29.	100m rygg *	Damer
30.	100m fri *	Herrer
31.	50m fri *	Damer
32.	100m bryst *	Herrer
33.	100m medley *	Damer
** 34.	1500m fri	Herrer
** 35.	4 x 100m medley	Damer

Søndag 17. november

Øvelse nr.	Øvelse	Kjønn
** 36	400m medley	Herrer
**37.	4 x 50m fri	Damer
38.	200m fri *	Herrer
39.	200m butterfly	Damer
40.	100m rygg *	Herrer
41.	100m fri *	Damer
42.	50m fri *	Herrer
43.	100m bryst *	Damer
44.	100m medley *	Herrer
** 45.	1500m fri	Damer
** 46.	4 x 100m medley	Herrer

Kvalifikasjonskrav junior:

Kort/Lang	Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort	Lang	Kort	Lang
	Tid	Tid	Tid	Tid
50m fri	27,86	28,87	24,79	26,20
100m fri	1.00,01	1.02,37	53,92	57,01
200m fri	2.10,82	2.14,11	1.58,37	2.05,39
400m fri	4.36,67	4.44,98	4.15,01	4.30,57
800m fri	9.35,59	9.49,46	8.47,75	9.02,11
1500m fri	18.43,21	19.04,34	17.23,93	17.48,43
50m rygg	31,84	33,52	28,47	30,59
100m rygg	1.08,04	1.11,35	1.02,19	1.06,37
200m rygg	2.27,00	2.37,54	2.15,04	2.23,48
50m bryst	35,32	36,92	31,70	33,67
100m bryst	1.16,87	1.20,35	1.10,06	1.14,90
200m bryst	2.46,12	2.56,64	2.33,80	2.44,90
50m butterfly	30,19	30,94	26,94	27,99
100m butterfly	1.07,61	1.10,96	1.00,09	1.04,75
200m butterfly	2.35,02	2.45,18	2.21,35	2.30,36
100m medley	1.09,34		1.02,59	
200m medley	2.28,63	2.35,84	2.16,10	2.25,18
400m medley	5.22,25	5.38,07	4.58,51	5.11,58
4x50 medley*	2.07,46	2.07,46	1.55,26	1.55,26
4x50 fri*	1.55,99	1.55,99	1.44,39	1.44,39
4x100 fri*	4.15,28	4.15,28	3.45,47	3.45,47
4x200 fri*	9.01,75	9.01,75	8.20,62	8.20,62
4x100 medley*	4.52,27	4.52,27	4.22,99	4.22,99

Kvalifikasjonskrav ungdom:

Kort/Lang Distanse	Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort Tid	Lang Tid	Kort Tid	Lang Tid
50m fri	28,33	29,24	25,43	26,79
100m fri	1.01,04	1.03,15	55,27	58,47
200m fri	2.13,96	2.15,74	2.01,24	2.05,85
400m fri	4.39,85	4.48,51	4.20,85	4.35,02
800m fri	9.44,20	9.56,79	8.59,71	9.15,37
1500m fri	18.50,53	19.19,24	17.30,38	18.10,98
50m rygg	32,34	33,96	29,30	31,49
100m rygg	1.09,33	1.12,29	1.04,03	1.07,22
200m rygg	2.29,59	2.39,12	2.19,03	2.27,88
50m bryst	36,08	37,43	32,60	34,24
100m bryst	1.18,34	1.21,44	1.12,06	1.16,30
200m bryst	2.50,51	2.59,14	2.37,81	2.47,14
50m butterfly	30,60	31,37	27,68	28,77
100m butterfly	1.08,52	1.11,97	1.01,72	1.06,56
200m butterfly	2.41,34	2.48,09	2.25,87	2.30,99
100m medley	1.10,19		1.04,27	
200m medley	2.30,40	2.37,94	2.19,77	2.28,89
400m medley	5.27,26	5.42,43	5.06,48	5.14,01
4x50 medley*	2.11,18	2.11,18	2.00,26	2.00,26
4x50 fri*	1.57,08	1.57,08	1.49,39	1.49,39
4x100 fri*	4.19,69	4.19,69	3.55,49	3.55,49
4x200 fri*	9.17,23	9.17,23	8.33,31	8.33,31
4x100 medley*	4.55,03	4.55,03	4.32,99	4.32,99

Overnatting NM Junior/UM 2013

Thon Hotel Vetre NM Hotellet Nov 2013!

Bestillerinformasjon

Overnatting for utøvere/trenere og foreldre og supportere



Thon Hotel Vetre
Konglungveien 201
1395 Vetre
Phone.: +47 66 76 28 09
Kontaktperson: Åshild Hansen
vetre.booking1@thonhotels.no

Dato	Rom	Priser pr natt pr person	Kode ved bestilling	Måltider
13-17.11.201	Enkeltrom	1225.-	561473	Frokost, lunsj og middag
	Dobbeltrom	875.-	561473	Frokost, lunsj og middag
	Trippelrom	775.-	561473	Frokost, lunsj og middag

Hvordan bestille og reservere rom til avtalepris?

- Reserver rom på mail adresse:
Vetre.booking1@thonhotels.no
Husk å oppgi bestillingskode!
- Ved spørsmål kan du kontakte Åshild Hansen på telefon **6676 2809**.

NB! Det er begrenset antall trippel/4 sengers rom så her gjelder først til mølla

- Hver enkelt klubb bestiller direkte på mail adresse
Vetre.booking1@thonhotels.no
- Vi ønsker å skape en ramme rundt arrangementet og håper å samle svømmere og trenere på samme hotell
- Menyen er satt sammen for idrettsutøvere
- Hele hotellet er forhåndsbestilt til NM
- Rommene frigjøres 2 måneder før NM. Gjør bestillingen i god tid



Scandic Asker, Askerveien 61, 1384 Asker.
Bestill innen 1. oktober 2013.

Hotellet har:

13/11	14/11	15/11	16/11
Begrenset antall	100 rom	130 rom	130 rom

Priser: (Gjelder ikke onsdag 13/11)

Singel: NOK 725. Dobbel: NOK 875. Trippel: 1025.

4-sengs (begrenset antall): NOK 1425

Tlf. 2315 5400.

E-post: asker@scandichotels.com

Ref for bestilling er ASK141113

Velkommen til Asker og Risenga svømmehall!

