



Norgesmesterskap Svømming - langbane 2013

for junior, senior og funksjonshemmede

Aquarama, Kristiansand
Torsdag 4. - søndag 7. juli 2013



GENERALSPONSOR

REMA 1000



SpareBank 1
SR-BANK

På vegne av Norges Svømmeforbund, har Kristiansand Svømmeallianse som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming langbane 2013 for senior, junior og funksjonshemmede.

Sted: Aquarama, Kristiansand

Tid: Torsdag 4. til lørdag 7. juli 2013

BASSENG:

Bassenget er 50m og har 10 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 19. juni 2013 kl. 24.00.

Etteranmeldelse

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 3. juli kl 18.00.

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 3. juli kl. 18.00. 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 3. juli kl 18.00 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 19. juni 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

- | | | | |
|------------------|--------------------------|--|------------|
| ▪ Stevneleder: | Hans Jacob Stoebner | hjs@ksa.no | 452 08 929 |
| ▪ Teknisk leder: | Torstein Michalsen | tmichals@online.no | 900 16 319 |
| ▪ Stevnekontor: | Vivian Solås | vsklok@gmail.com | 902 03 232 |
| ▪ Pressekontakt: | Hans Jacob Stoebner | hjs@ksa.no | 452 08 929 |
| ▪ Påmelding: | John Erlend Christiansen | jech@medley.no | 909 73 709 |

STARTKONTINGENT:

Individuell: kr. 75,- pr. øvelse

Lag: kr. 150,- pr. øvelse

Startkontingent betales samtidig med påmeldingen, senest 19.06.2013 til:

Bankkonto: 3023.07.09250

Merk: NM Langbane 2013

REISEFORDELING:

Svømmetinget vedtok i april 2013 at ordningen med reisefordeling skal fjernes.

Dette betyr at det ikke skal betales inn reisefordeling for dette stevnet.

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.

STRAFFEGBYR:

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. 4. juli 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 pr klasse. All premiering skjer under finaleløkten.
- Gavepremier til de 20 beste for resultatene i individuelle seniorfinaler og direkte finaler etter FINA 2012 poengtabell.
- Gavepremier til de 20 beste junior for individuelle resultater på formiddagen og direkte finaler etter FINA 2012 poengtabell
- Gavepremier til de 5 beste funksjonshemmede svømmerne for resultatene i individuelle finaler og direkte finaler etter australsk modell.
- Kongepokal til beste dame og herresvømmer for enkeltresultat i individuelle seniorfinaler og direkte finaler etter FINA 2012 poengtabell.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

STEVNEKONTOR:

I Aquarama, åpent fra onsdag 3. juli kl 14.00.

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: Scandic Hotell Bystranda

Tid: Onsdag 3. juli kl 18.00

INNSVØMMING:

Onsdag	kl. 15.00 – 19.00	
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:

NM junior vil bli gjennomført med direkte finale på formiddagen. Siste heat 400m IM, 800m og 1500m fri går på kvelden.

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

FUNKSJONSHEMMEDE:

For NM krav funksjonshemmede vises det til:

<http://www.svomming.no/index.php?menuid=198&expand=89,198>

Øvelser for funksjonshemmede er merket med *.

Det svømmes forsøk og finaler på 50m. Direkte finaler i finalesekvensen dersom det ikke det ikke er påmeldt mer 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 20. juni 2012 til 19. juni 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 svømmerens 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.

Har man svømmere i overgang som ikke står under klubben på påmeldingstidspunktet legges kalkuleringen ved manuelt.



Øvelsesutvalg:

Torsdag 4. juli

Øvelse Nr.	Dag 1 Øvelse	Kjønn
1.	**400m individuell medley	Damer
2.	400m fri*	Herrer
3.	100m bryst*	Damer
4.	100m butterfly*	Herrer
5.	200m fri*	Damer
6.	200m individuell medley*	Herrer
7.	50m rygg*	Damer
8.	50m bryst*	Herrer
9.	**4 x 100m fri	Damer
10.	**4 x 200m fri	Herrer

Fredag 5. juli

Øvelse Nr.	Dag 2 Øvelse	Kjønn
11.	200m rygg	Herrer
12.	50m fri*	Damer
13.	100m fri*	Herrer
14.	200m butterfly	Damer
15.	200m bryst	Herrer
16.	100m rygg*	Damer
17.	50m butterfly*	Herrer
18.	**800m fri	Damer
19.	**1500m fri	Herrer
20.	**4 x 100m lag medley	Damer

Lørdag 6. juli

Øvelse Nr.	Dag 3 Øvelse	Kjønn
21.	**400m individuell medley	Herrer
22.	400m fri*	Damer
23.	100m bryst*	Herrer
24.	100m butterfly*	Damer
25.	200m fri*	Herrer
26.	200m individuell medley*	Damer
27.	50m rygg*	Herrer
28.	50m bryst*	Damer
29.	**4 x 100m fri	Herrer
30.	**4 x 200m fri	Damer

Søndag 7. juli

Øvelse Nr.	Dag 4 Øvelse	Kjønn
31.	200m rygg	Damer
32.	50m fri*	Herrer
33.	100m fri*	Damer
34.	200m butterfly	Herrer
35.	200m bryst	Damer
36.	100m rygg*	Herrer
37.	50m butterfly*	Damer
38.	**800m fri	Herrer
39.	**1500m fri	Damer
40.	**4 x 100m lag medley	Herrer

Kvalifikasjonskrav senior:

Kort/Lang Distanse	Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort	Lang	Kort	Lang
	Tid	Tid	Tid	Tid
50m fri	27,52	28,20	24,13	25,16
100m fri	59,84	1.01,07	53,16	54,49
200m fri	2.08,98	2.11,66	1.57,18	2.00,15
400m fri	4.30,46	4.42,37	4.11,35	4.20,57
800m fri	9.26,86	9.39,14	8.47,62	9.02,11
1500m fri	18.39,59	18.59,96	17.06,43	17.35,15
50m rygg	31,35	32,73	28,41	29,70
100m rygg	1.07,50	1.09,69	1.00,79	1.04,30
200m rygg	2.25,21	2.32,19	2.14,32	2.20,17
50m bryst	34,98	35,47	31,11	31,78
100m bryst	1.16,11	1.17,80	1.08,49	1.11,46
200m bryst	2.44,94	2.49,63	2.32,35	2.37,02
50m butterfly	29,56	30,01	26,30	26,87
100m butterfly	1.06,40	1.08,26	59,55	1.00,98
200m butterfly	2.33,37	2.36,07	2.16,78	2.22,08
100m medley	1.08,14		1.01,89	
200m medley	2.26,76	2.31,28	2.14,29	2.19,42
400m medley	5.22,24	5.27,94	4.52,50	5.06,96
4x50 medley*	2.09,18	2.09,18	1.55,26	1.55,26
4x50 fri*	1.57,08	1.57,08	1.44,39	1.44,39
4x100 fri*	4.15,83	4.15,83	3.52,60	3.52,60
4x200 fri*	9.33,17	9.33,17	9.02,68	9.02,68
4x100 medley*	4.53,12	4.53,12	4.22,99	4.22,99

Kvalifikasjonskrav junior:

Kort/Lang Distanse	Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort Tid	Lang Tid	Kort Tid	Lang 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
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
4x100 fri*	4.15,83	4.15,83	3.52,60	3.52,60
4x200 fri*	9.33,17	9.33,17	9.02,68	9.02,68
4x100 medley*	4.53,12	4.53,12	4.22,99	4.22,99

Overnatting NM Langbane 2013

NM HOTELLENE SCANDIC KRISTIANSAND BYSTRANDA (FULLT), FIRST HOTELL KRISTIANSAND (ROM LEDIG) OG SCANDIC KRISTIANSAND (ROM LEDIG)

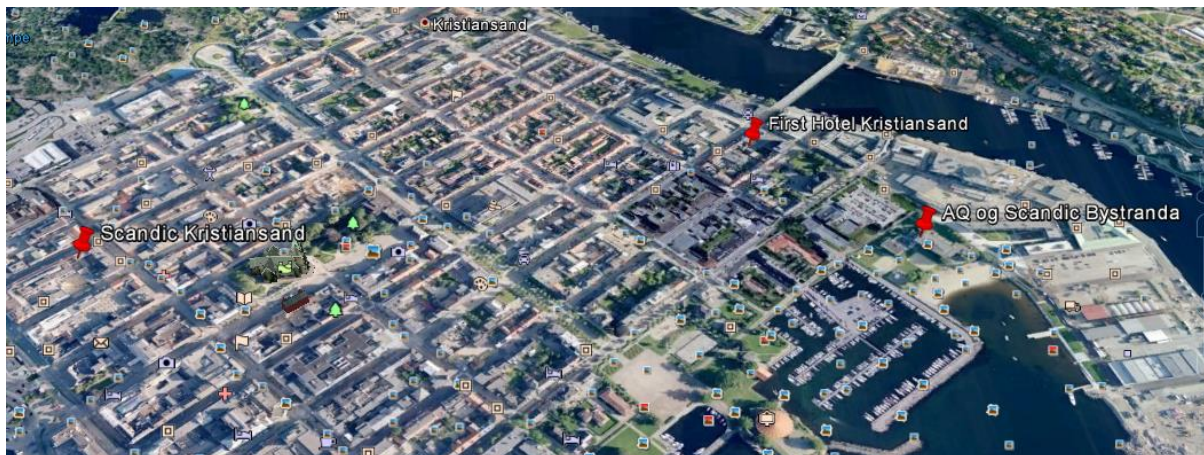
Enkelt rom inkl. Frokost og middag pr pers/natt	NOK 1250,-
Dobbelt rom inkl. frokost og middag pr pers/natt	NOK 820,-
Trippelrom inkl. frokost og middag pr pers/natt	NOK 710,-
Firemannsrom inkl. frokost og middag pr pers/natt	NOK 600,-

Enkelt rom inkl. Frokost pr pers/natt	NOK 1050,-
Dobbelt rom inkl. Frokost pr pers/natt	NOK 620,-
Trippelrom inkl. Frokost pr pers/natt	NOK 510,-
Firemannsrom inkl. Frokost pr pers/natt	NOK 400,-

Lunsj kr 150,00 og middag kr 200,00 er mulig å bestille. Det blir buffet (spis så mye du vil) og menyen er tilrettelagt idrettsutøvere.

Rommene og bespising bookes til hjs@ksa.no. Vi kjører «først til mølla» prinsippet! Foreldre og supportere kan også booke på samme e-post adresse.

Vi er klar over utfordringen med antallet overnattinger frem til siste kvalifiseringsdato og ønsker å være fleksible på det, håper da at det råder en gjensidig respekt så det ikke blir ekstreme overbookinger. NB: Det er normalt en dekning på 94% i Kristiansand i juli måned, og byen har et av landets høyeste hotellpris snitt på sommeren.



Velkommen til Kristiansand og Aquarama!

