



**Norgesmesterskap
svømming – kortbane 2016**
for senior og funksjonshemmede

Stavanger Svømmehall
10. - 13. mars 2016



NM Kortbane 2016

SENIOR OG FUNKSJONSHEMMEDE

På vegne av Norges Svømmeforbund, har Stavanger Svømme Club som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming kortbane 2016 for senior og funksjonshemmede.

Sted: Stavanger Svømmehall

Tid: Torsdag 10. – søndag 13. mars 2016

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 25. februar 2016 kl. 24.00.

Etteranmeldelse

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 9. mars kl. 20.00.

Startkontingent ved slik etteranmeldelse settes til kr 1000,- 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 9. mars kl. 20.00. Gebyr ved slik etteranmeldelse settes til kr 1000,- 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 9. mars 2016. 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 25. februar 2016 kl. 24.00

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

Påmelding sendes til:

John Erlend Christiansen - E-post: jech@medley.no - Mobiltlf: 9097 3709.

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



KONTAKTPERSONER

- | | | | |
|------------------|--------------------------|--|-----------|
| • Stevneleder: | Christin Svensen | christin.svensen@lyse.net | 9718 0374 |
| • Teknisk leder: | Thore Gudbrandsen | thore.gudbrandsen@me.com | 9365 9082 |
| • Stevnekontor: | Reidar Nesheim | reidar.nesheim@lyse.net | 9511 0644 |
| • Pressekontakt: | Øyvind Sigvaldsen | oyvind@stavangersvommeclub.no | 9921 6085 |
| • Påmelding: | John Erlend Christiansen | jech@medley.no | 9097 3709 |

STARTKONTINGENT:

Individuell: kr. 100,- pr. øvelse

Lag: kr. 200,- pr. øvelse

Startkontingent betales samtidig med påmeldingen, senest 25. februar 2016 til:

Bankkonto: 3201.44.38873

Merk: NM Senior 2016

**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 18A7, 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 tillatt 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 10. mars kl. 16.40.



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 senior, etter FINA 2015 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 finalefrekvensen. Det vil si at det blir felles premiering for funksjonshemmede og seniorer.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

STEVNEKONTOR:

Stevnekontoret vil befinne seg i forbindelse med hovedinngangen til Stavanger Svømmehall fra onsdag 9. mars kl. 16.00.

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.

Det vil i tillegg være et informasjonssenter på Clarion Hotell til rådighet for klubben på onsdag 9.mars og torsdag 10.mars fra kl. 16.00.

LAGLEDERMØTE:

Sted: Clarion Hotell.

Tid: Onsdag 9. mars kl. 20.00.

INNSVØMMING:

Onsdag	kl. 17.00 – 21.00	
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. 15.00 – 15.45

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

Det gis anledning til en times utsvømming etter forsøk og finaler.

Innsvømming foran finalene er forbeholdt finalistene.



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 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 26. februar 2015 til 25. februar 2016 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. 4*50m LM og 4*50m fri arrangeres som forsøk og finale. Nytt lagoppsett til finalen må leveres senest en time før finalestart. Skjema for lagoppsett til finalen blir tilgjengelig på stevnekontoret etter at heatoppsettet til finalene er laget. Øvrige finaler arrangeres som direkte finale hvor siste heat i hver øvelse svømmes i finalesekvensen på kvelden, øvrige heat i forsøkssekvensen på formiddagen.

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.

*** To av hvert kjønn, valgfri rekkefølge.

Dag 1 - Torsdag

Øvelse nr.	Øvelse	Kjønn
**1.	800 fri	Herrer
**2.	800 fri	Damer
***3.	4x50 medley	Mix
4.	100m rygg*	Herrer
5.	100m rygg*	Damer
6.	200m medley*	Herrer
7.	200m medley*	Damer
8.	50m fri*	Herrer
9.	50m fri*	Damer
**10.	4x200m fri	Herrer
**11.	4x200m fri	Damer

Dag 2 - Fredag

Øvelse nr.	Øvelse	Kjønn
12.	4x50m medley	Damer
13.	4x50m medley	Herrer
**14.	400m fri*	Damer
**15.	400m fri*	Herrer
16.	100m medley*	Damer
17.	100m medley*	Herrer
18.	200m butterfly	Damer
19.	200m butterfly	Herrer
20.	50m bryst*	Damer
21.	50m bryst*	Herrer
22.	200m rygg	Damer
23.	200m rygg	Herrer
**24.	4x100m fri	Damer
**25.	4x100m fri	Herrer

Dag 3 - Lørdag

Øvelse nr.	Øvelse	Kjønn
***26.	4x50m fri	Mix
27.	200m bryst	Herrer
28.	200m bryst	Damer
29.	100m fri*	Herrer
30.	100m fri*	Damer
**31.	1500 fri	Herrer
**32.	1500 fri	Damer
33.	50m butterfly*	Herrer
34.	50m butterfly*	Damer
**35.	4x100m medley	Herrer
**36.	4x100m medley	Damer

Dag 4 - Søndag

Øvelse nr.	Øvelse	Kjønn
37.	4x50m fri	Damer
38.	4x50m fri	Herrer
**39.	400m medley	Damer
**40.	400m medley	Herrer
41.	100m butterfly*	Damer
42.	100m butterfly*	Herrer
43.	200m fri*	Damer
44.	200m fri*	Herrer
45.	50m rygg*	Damer
46.	50m rygg*	Herrer
47.	100m bryst*	Damer
48.	100m bryst*	Herrer

KVALIFIKASJONSKRAV SENIOR NM KORT OG LANG 2016:

Kort/Lang	Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort	Lang	Kort	Lang
	Distanse	Tid	Tid	Tid
50m fri	27,52	28,20	24,13	25,16
100m fri	59,45	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	4.38,29	4.09,30	4.15,96
800m fri	9.20,66	9.29,99	8.36,10	8.45,75
1500m fri	18.09,24	18.28,77	16.36,91	16.56,50
50m rygg	31,35	32,73	28,28	29,60
100m rygg	1.07,50	1.09,69	1.00,79	1.03,24
200m rygg	2.25,21	2.29,88	2.13,80	2.18,24
50m bryst	34,49	35,47	31,11	31,78
100m bryst	1.14,99	1.17,80	1.07,68	1.10,49
200m bryst	2.43,22	2.49,40	2.29,90	2.34,64
50m butterfly	29,56	30,01	26,30	26,87
100m butterfly	1.06,40	1.08,26	58,55	1.00,18
200m butterfly	2.32,11	2.36,07	2.16,78	2.22,08
100m medley	1.08,14		1.00,84	
200m medley	2.26,76	2.31,28	2.12,76	2.19,11
400m medley	5.14,87	5.24,79	4.47,34	4.55,66
4x50 medley*	2.05,60	2.05,60	1.50,98	1.50,98
4x50 fri*	1.53,11	1.53,11	1.41,31	1.41,31
4x100 fri*	4.07,91	4.07,91	3.40,06	3.40,06
4x200 fri*	8.54,65	8.54,65	8.09,48	8.09,48
4x100 medley*	4.36,47	4.36,47	4.09,18	4.09,18
4x50 mix fri	1.50,59	1.50,59	1.50,59	1.50,59
4x50 mix medley	2.01,86	2.01,86	2.01,86	2.01,86



INFORMASJON FRA STAVANGER SVØMME CLUB

HOTELL OG BESPISNING

NM-komiteen har inngått avtale med Norges Svømmeforbunds hotelleverandør Thon. I tillegg har vi samarbeid med Nordic Choice hotell for overnatting og bespisning. Her vil klubbene tilbys lunsj og middag alle dager. I tillegg vil vi arrangere NM Bankett lørdag 12. mars. Hotellene i nærheten er også tilpasset bevegelseshemmede.

MÅLTIDER

Alle måltider utenom frokost, vil foregå på Clarion Hotel Stavanger. Hotellet ligger svært nær svømmearenaen og svømmerne kan lett gå bort til hotellet mellom øktene. Klubbene vil få utlevert matbonger som deles ut til svømmerne. De kan da spise slik som det passer til øktene. Måltidene er tilpasset unge utøvere som er i aktivitet. Det er viktig for oss som arrangør at svømmerne får spist seg gode og mette. Servering av lunsjen vil bli tilpasset av hotellet til øktene i NM programmet så langt som mulig. Alle måltider innbetaler samtidig som startkontingent og til samme kontonr.

Send mail til oyvind@stavangersvommeclub.no med oversikt over betalte måltider.

Lunsj

Et utvalg med Ferskt brød, assortert pålegg, salater, pastasalat og frukt. Kr. 165,-

Middag

Serveres som buffet. Her får alle spise så mye de vil.

- Gryterett med ris, salat & brød 225,-
- Pizzabuffet 225,-
- Lasagnebuffet med Brød & smør 225,-
- Kyllinglår med ris eller pasta -
Grønnsaker, Brød & Smør 245,-

NM BANKETT

Stavanger Svømme Club ønsker å arrangere bankett under NM. Vi har fått reservert Stavanger Hall for arrangementet. Banketten vil være med et program som er tilpasset svømmere som skal være i bassenget tidlig for innsvømming.

Pris pr. pers. vil være **kun 399,- pr. pers.** Det vil serveres buffet slik at svømmerne kan spise så mye de ønsker. Påmelding med et foreløpig antall til oyvind@stavangersvommeclub.no

Bankett innbetales samtidig som startkontingent og til samme kontonr. Send mail til oyvind@stavangersvommeclub.no med oversikt over antall deltakere til banketten.



OVERNATTING

Thon Hotell Maritim

Reservasjonsnummer: 23899307 oppgis ved bestilling

Ligger en kort spasertur i fra Stavanger Svømme hall ved idylliske Breiavannet.

Alle som bestiller på Thon Hotell Maritim før 11. desember 2015, er med i trekningen av et gratis rom under NM.

Priser inkludert frokost

Enkelt rom	Dobbelt rom
744,-	895,-

Clarion Hotell Stavanger

Reservasjonsnummer: 1079R292348 oppgis ved bestilling

Clarion Hotell Stavanger ligger 1 minutts gange i fra Stavanger Svømmehall. Alle måltider og NM banketten vil foregå på Clarion Hotell Stavanger.

Enkelt rom	Dobbelt rom
845,-	945,-

Comfort Hotell Square

Ligger rett bak Stavanger Svømmehall og er omtrent nærmeste nabo til hallen. Comfort Hotell Square er et hipt og urbant hotell, populært blant unge reisende svømmere. Det ligger også svært nære Clarion Hotell Stavanger hvor all bespising utenom frokost blir servert.

Enkelt rom	Dobbelt rom
895,-	995,-

Velkommen til Stavanger og Stavanger Svømmehall!

