



# Norgesmesterskap svømming - langbane 2016

for junior, senior og funksjonshemmede

Aquarama, Kristiansand  
Torsdag 14. - søndag 17. juli 2016



AQUARAMA

**På vegne av Norges Svømmeforbund, har Kristiansand Svømmeallianse og Lillesand IL svømmegruppe som tekniske arrangører, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming langbane 2016 for senior, junior og funksjonshemmede.**

**Sted: Aquarama i Kristiansand.**

**Tid: Torsdag 14. juli til søndag 17. juli 2016**

**BASSENG:**

Bassenget er 50m og har 8 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 30. juni 2016 kl. 24.00.

**Etteranmeldelse**

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 13. juli kl. 18.00.

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 13. juli. kl.18.00. 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 13.07.2016. 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 30. juni kl. 24.00**

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

***Påmelding sendes til:***

John Erlend Christiansen

E-post: [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no)

Mobiltilf: 9097 3709

Rangeringslister legges ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) kort tid etter påmeldingsfristen.

## KONTAKTPERSONER

- Stevneleder: Hans Jacob Stoebner [hans.jacob.stoebner@linio.no](mailto:hans.jacob.stoebner@linio.no) 4520 8929
- Teknisk leder: Claes Lohne [claes@ksa.no](mailto:claes@ksa.no) 9484 8490
- Stevnekontor: Jorann S Tørnkvist [jorann.tornkvist@vegvesen.no](mailto:jorann.tornkvist@vegvesen.no) 9584 5112
- Pressekontakt: Hans Jacob Stoebner [hans.jacob.stoebner@linio.no](mailto:hans.jacob.stoebner@linio.no) 4520 8929
- Påmelding: John Erlend Christiansen [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no) 9097 3709

## STARTKONTINGENT:

Individuell: kr. 100,- pr. øvelse

Lag: kr. 200,- pr. øvelse

*Startkontingent betales samtidig med påmeldingen, senest 30.06.2016 til:*

Bankkonto: 3126.27.65051 Merk: NM Langbane 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, eller leveres elektronisk. 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).

## PRESISERING AV REGEL VED START (SV4A):

«Starten i fri, bryst- og butterflysvømming og individuell medley skal foregå ved stup.» Svømmeren har altså bare gjennomført start når han eller hun har stupe i vannet. Denne regelen vil bli praktisert slik som den står i regelverket. Dersom en svømmer velger å avbryte starten ved å ikke stupe, men gå ned fra startblokken, vil svømmeren kunne bli ilagt et straffegebyr som nevnt i GE 24 B.

### ÅPNINGSSEREMONI:

Åpningsseremoni blir i forbindelse med finalestart torsdag 14. juli 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 pr klasse. All premiering skjer under finaleøkten.
- Gavepremier til de 20 beste for resultatene i individuelle seniorfinaler og direkte finaler etter FINA 2015 poengtabell.
- Gavepremier til de 20 beste junior for individuelle resultater på formiddagen og direkte finaler etter FINA 2015 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 2015 poengtabell.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

### STEVNEKONTOR:

Stevnekontor, Aquarama, åpent fra onsdag 13.07 kl. 16:00  
Betjent fra innsvømmingstart til 30 min. etter at finalene er avsluttet.

### LAGLEDERMØTE:

Sted: Aquarama  
Tid: Onsdag 13. juli kl. 19.00

### INNSVØMMING:

Onsdag	kl. 17.00 – 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://svømming.no/forbundet/funksjonshemmede/verdensrekorder-og-krav-for-funksjonshemmede-2015/>

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 1. juli 2015 til 30. juni 2016.**

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 stafettsvømmerens 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](http://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.**

**Øvelsesutvalg:**

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

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

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

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

Kort/Lang Distanse	Senior				Junior			
	Damer / Jenter		Herrer / Gutter		Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort	Lang	Kort	Lang	Kort	Lang	Kort	Lang
	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid
50m fri	27,52	28,20	24,13	25,16	27,58	28,47	24,54	25,52
100m fri	59,45	1.01,07	53,16	54,49	59,65	1.01,90	53,47	55,52
200m fri	2.08,98	2.11,66	1.57,18	2.00,15	2.09,95	2.12,87	1.57,88	2.01,59
400m fri	4.30,46	4.38,29	4.09,30	4.15,96	4.34,95	4.40,10	4.09,30	4.15,96
800m fri	9.20,66	9.29,99	8.36,10	8.45,75	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	18.09,24	18.28,77	16.36,91	16.56,50
50m rygg	31,35	32,73	28,28	29,60	31,56	32,82	28,28	29,60
100m rygg	1.07,50	1.09,69	1.00,79	1.03,24	1.07,81	1.10,77	1.01,84	1.03,79
200m rygg	2.25,21	2.29,88	2.13,80	2.18,24	2.26,13	2.30,55	2.13,80	2.18,24
50m bryst	34,49	35,47	31,11	31,78	34,96	36,16	31,42	32,53
100m bryst	1.14,99	1.17,80	1.07,68	1.10,49	1.14,99	1.17,80	1.08,60	1.11,24
200m bryst	2.43,22	2.49,40	2.29,90	2.34,64	2.43,22	2.49,40	2.29,90	2.34,64
50m butterfly	29,56	30,01	26,30	26,87	29,59	30,50	26,52	27,49
100m butterfly	1.06,40	1.08,26	58,55	1.00,18	1.07,08	1.09,11	59,59	1.02,94
200m butterfly	2.32,11	2.36,07	2.16,78	2.22,08	2.32,11	2.38,96	2.17,81	2.22,10
200m medley	2.26,76	2.31,28	2.12,76	2.19,11	2.27,52	2.32,97	2.12,76	2.19,11
400m medley	5.14,87	5.24,79	4.47,34	4.55,66	5.14,87	5.24,79	4.47,34	4.55,66
4x100 fri	4.07,91	4.07,91	3.40,06	3.40,06	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	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	4.36,47	4.36,47	4.09,18	4.09,18



## Kristiansand Svømmeallianse og Lillesand IL har følgende mat og overnattingspakker å tilby under langbane NM:

### Scandic Hotell Bystranden (Østre Strandgate 74):

- Enkelt rom 1790,- kroner pr natt pr person inkl. frokost
- Dobbelt rom 1190,- kroner pr natt pr person inkl. frokost
- Trippelt rom 940,- kroner pr natt pr person inkl. frokost
- Firemannsrom 780,- kroner pr natt pr person inkl. frokost

### Scandic Partner Hotell Norge (Dronningensgate 5):

- Enkelt rom 1150,- kroner pr natt pr person inkl. frokost
- Dobbelt rom 800,- kroner pr natt pr person inkl. frokost
- Trippelt rom 680,- kroner pr natt pr person inkl. frokost
- Firemannsrom 580,- kroner pr natt pr person inkl. frokost

Lunsj og middag blir servert på Scandic Partner Hotell Norge til følgende priser:

- Lunsj 160,- kroner pr person
- Middag 220,- kroner pr person

**Lunsj:** (buffet hvor gjestene forsyner seg så mange ganger de ønsker)

- |                |               |          |
|----------------|---------------|----------|
| • Dagens suppe | • Tomat       | • Gulost |
| • Omelett      | • Kokt skinke | • Brød   |
| • Grønn salat  | • Syltetøy    | • Smør   |
| • Agurk        |               |          |

**Middag:** (buffet hvor gjestene forsyner seg så mange ganger de ønsker)

- 1 varmrett med kjøtt/kylling
- 1 varm rett med fisk

Eksempler på varmretter er lasagne, taco, pizza, pastarett, kyllinggryte, kylling og ris, ovnsbakt fisk

- |               |            |        |
|---------------|------------|--------|
| • Grønn salat | • Dressing | • Brød |
| • Tomat       | • Agurk    | • Smør |
| • Mais        |            |        |

Lunsj og middag er buffet på Scandic Partner Hotell Norge. Svømmerne kan spise gode og mette. Vi vil servere næringsrik og god mat, samt ha matservering over lengre tid så alle får spist. Bestilling av hotell og mat skjer til [mloh@broadpark.no](mailto:mloh@broadpark.no) innen 1.7.2016. Vi har booket begge hotellene, det er "først til mølla"-prinsippet som gjelder. Navn på svømmere må ettersendes innen 4.7.2016.

## Velkommen til Kristiansand og Aquarama!