



**Norgesmesterskap i svømming på kortbane  
for junior og funksjonshemmede**

**og**

**Ungdomsmesterskap  
for ungdom og funksjonshemmede 2009**

**GROTTEBADET, HARSTAD**

**torsdag 26. - søndag 29. november 2009**





På vegne av Norges Svømmeforbund har Harstad Svømmeklubb, som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap for junior, ungdom og funksjonshemmede 2009.

**STED:**

Grottebadet, Harstad.

**TID:**

Torsdag 26. - søndag 29. november 2009.

**BASSENG:**

25m, 6 baner med bølgedempede baneskiller.  
Vanntemperatur 26 °c.





## PÅMELDING / ETTERANMELDING:

Påmelding skjer fortrinnsvis elektronisk via mail evt. på NSF's standard påmeldingslister. Alle svømmere som deltar i Norgesmesterskapet og Ungdomsmesterskapet, **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 er mobiltelefon 9097 3709 åpen til kl 24.00 onsdag 18. november 2009.

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagleder møte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 25. november kl 19.00.

Startkontingent ved slik etteranmeldelse settes til kr. 750,- / 1500,- pr. øvelse jfr. GE 34B.

**Påmeldingsfrist onsdag 18. november 2009 kl 24.00.**

Lagleders mobiltelefon nr. 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.medley.no/ltstevner.aspx?stevne=888](http://www.medley.no/ltstevner.aspx?stevne=888) kort tid etter påmeldingsfrist.

## KONTAKTPERSONER:

**Koordinator:** Jan A. Paulsen, mobil 9132 4162, e-mail: [jan.paulsen@online.no](mailto:jan.paulsen@online.no)

**Sekretariat:** Gudmund Nymo, mobil 9916 0518, e-mail: [gudmund.n@polarkonsult.com](mailto:gudmund.n@polarkonsult.com)

**Overnatting/transport:** Lisbeth Hansen, mobil 9301 1715, e-mail: [lisbeth@fjordcruise.no](mailto:lisbeth@fjordcruise.no)

## STARTKONTINGENT:

Individuell: kr. 75,- pr. øvelse

Lag: kr. 150,- pr. øvelse

*Startkontingent betales samtidig med påmeldingen til:*

Harstad Svømmeklubb, Postboks 78, 9481 Harstad

Konto nr. 4730.09.12865, Harstad Sparebank

**Merk: (klubbnavn) NM jr og UM 2009.**

Vi minner om at utøvere fra klubber som ikke har betalt startkontingent kan bli nektet start.



### OVERNATTING:

#### Grand Nordic / F2 Hotel – 77 00 30 00

Enkeltrom inkludert frokost: 730,- per person

Dobbeltrum inkl frokost: 500,- per person

Trippelrom inkl frokost: 430,- per person

#### Thon Hotel – 77 00 08 00

Enkeltrom inkludert frokost: 750,- per person

Dobbeltrum inkl frokost: 525,- per person

Trippelrom inkl frokost: 450,- per person

Grunnet begrenset kapasitet på hotellovernatting, oppfordrer vi alle som ikke får hotellrom til å ta kontakt med Lisbeth Hansen, kontaktperson for overnatting i HSvK, på e-post eller tlf, for å melde inn hvor mange dere trenger overnatting for ([lisbeth@fjordcruise.no](mailto:lisbeth@fjordcruise.no) - 9301 1715).

### RETUR FRA HARSTAD TIL OSLO/GARDERMOEN

Det settes opp egen flybuss for deltagerne fra Grottebadet kl 17.45 som rekker frem til flyplassen senest kl.18.30 (flyavgang til Oslo kl 19.00).

### REISEFORDELING:

Det er vedtatt reisefordeling for alle svømmere på kr. 200,- pr. deltaker, samt for 1 trener/ leder for hver påbegynte 6. svømmer, begrenset oppad til 4 trenere / ledere. Reisefordeling gjelder også for funksjonshemmede. Det skal betales reisefordeling også for svømmere som kun skal svømme stafett, samt reserver.

**Reisefordelingen skal være betalt innen den 18. november 2009 til:**

**Norges Svømmeforbund, 0840 Oslo – kontonummer 5134.06.06276**

**Mrk: Klubb+Reisefordeling NM junior/UM 2009.**

Vi minner om at utøvere fra klubber som ikke har betalt reisefordeling, kan bli nektet start.

### STARTBETINGELSER:

Ref. GE 1, GE6, GE 13, GE30 og GE31.

Utenlandske statsborgere som er fast bosatt i Norge, kan søke forbundsstyret om starttillatelse til deltakelse. 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.

Iht. Norges Svømmeforbunds regler, gjøres det også oppmerksom på at det kan bli foretatt dopingkontroll og blodprøver.

### TILBAKETREKKING:

Det er tillatt å trekke en påmelding tilbake innen 1 time før stevnets start konkurransedagen. Tilbaketrekkingen skal være skriftlig. Startkontigenten refunderes ikke, jfr. GE 36.

### STRAFFEGEBYR:

Straffegebyr på kr. 1000,- for å trekke seg fra en øvelse uten overdommers godkjenning (GE 22D og GE 36 A – B) og for uriktig påmelding (GE 22A,pkt. 5 og GE 32).





### PREMIERING:

NSF's medaljer til de tre beste i hver øvelse. De 20 beste prestasjonene i individuelle finaleøvelser i NM junior, og 1 Bestemannspremie for begge kjønn i Ungdomsmesterskapet på formiddagen samt direkte finaler etter NSF's poengtabell tildeles gavepremier. I klassen for funksjonshemmede skal de 5 beste ha bestemannspremier.

### STEVNEKONTOR:

I Grottebadet. Åpent fra onsdag 25. november fra kl. 14.00 til kl. 19.00.  
Stevnekontoret vil for øvrig være betjent torsdag til søndag fra klokken 07.00 til og med en time etter hver finalesekvens.  
Klubbene melder seg for registrering i sekretariatet ved første ankomst i svømmehallen.

### LAGLEDERMØTE:

Avholdes på Grand Nordic onsdag 25. november kl. 19.00.

### INNSVØMMING:

Onsdag	kl. 15.00 – 19.00	
Torsdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 15.00 – 16.45
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. 13.30 – 15.15

Forsøkene starter kl 09.00 – finalene starter kl 17.00.

**Søndag starter finalene kl. 15.30.**

Åpningsseremoni i forbindelse med finalestart torsdag 26. november kl. 16.45.

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

Innsvømming foran finalene er forbeholdt finalistene.

### ANNEN INFORMASJON FRA ARRANGØR:

For reiseinformasjon, overnatting, bespisning, se også klubbens hjemmeside:

<http://www.home.no/hsvk/>

### BESPISNING

Det serveres lunsj og middag torsdag, fredag og lørdag, samt lunsj søndag, på Grand Nordic Hotell.

Lunsj kr 150,- per person.

Middag kr 180,- per person.

Matbestilling kan gjøres direkte til hotellet innen 9. november 2009.

Grand Nordic - 77 00 30 00.



## UTVIKLINGSFORUM UNDER JR.NM

### Kick i trening

Erfaring og tips ved Kay Arild Paulsen (Tromsø SK) og Johan Bjørkegren (Asker SK).

ALLE trenere oppfordres til å delta!

Hvor: Grand Nordic Hotel.

Når: ca 12.30 -13.45 fredag (direkte etter forsøkene).

### "Samarbeid mellom klubbene i nord"

Presentasjon og diskusjon om hvordan klubbene i Nord Norge kan samarbeide bedre for å utvikle Nordnorsk svømmesport. ALLE klubber i Nordland, Troms og Finnmark bør delta.

Hvor: Grand Nordic Hotel.

Når: ca 12.30 - 14.30 lørdag (direkte etter forsøk) ved Lasse Hoel og Brita Blenne Lien, NSF.

### Opplæring og presentasjon av verktøyet "trygg i vann"

Hvor: Grand Nordic Hotel.

Når: 09.00- 12.00 lørdag (under forsøkene) ved Lasse Hoel, NSF.

## KVALIFIKASJONSKRAV:

**Kvalifikasjonsperioden er fra 19. november 2008 til 18. november 2009.**

Det er ikke kvalifiseringskrav på stafetter.

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

## GENERELT:

### Ungdomsmesterskapet:

- Ungdomsmesterskapet arrangeres i klassen 13 - 15 år.
- Utøvere i klassen 13 - 15 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, 800m 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 finaleøkten om kvelden, dersom påmeldingstid er blant de seks beste i UM / NM junior.
- Heatene starter med funksjonshemmede, deretter forsøk junior, og så UM deltakere
- Alle stafetter UM går på formiddag.
- En UM deltager kan kvalifisere seg til junior finale på kvelden uten å ha oppnådd junior krav på forhånd.

### Junior NM

- Forsøk formiddag.
- Direkte finale på 400m IM, 800m og 1500m fri, med siste heat i finaleøkten på kvelden.
- Direkte finale på stafettene 4x50m fri / medley, 4x100m fri / medley og 4x200m fri, med alle heat på kvelden.



## FUNKSJONSHEMMEDE:

For NM krav funksjonshemmede vises det til:

<http://www.svømming.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 flere enn 6 deltakere.
- Resterende øvelser svømmes som direkte finaler i formiddagssekvensen.
- Funksjonshemmede konkurrerer etter "Australsk Modell", hvor rangeringen skjer på bakgrunn av oppnådd tid i forhold til verdensrekord på langbane i den enkelte klasse.

## ØVELSESOPPSETT:

Øvelser for funksjonshemmede er merket med \*.

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

### Torsdag 26. 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 27. 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 28. 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 29. 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

### Krav Junior NM kort- og langbane 2009

Kort/Lang Distanse	Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort Tid	Lang Tid	Kort Tid	Lang Tid
50m fri	28,23	29,29	25,32	26,33
100m fri	1.01,11	1.02,83	54,74	57,79
200m fri	2.12,78	2.16,63	2.00,99	2.05,87
400m fri	4.38,91	4.53,43	4.18,12	4.31,58
800m fri	9.43,70	9.57,12	9.00,05	9.20,89
1500m fri	18.44,02	19.19,34	17.30,01	18.08,43
50m rygg	32,56	34,57	29,43	31,26
100m rygg	1.10,19	1.13,05	1.03,38	1.07,24
200m rygg	2.32,30	2.39,91	2.19,86	2.26,96
50m bryst	35,88	37,15	31,92	33,87
100m bryst	1.17,42	1.21,83	1.10,46	1.15,22
200m bryst	2.48,18	2.56,77	2.35,75	2.44,99
50m butterfly	30,83	31,64	27,52	28,29
100m butterfly	1.09,01	1.10,96	1.01,60	1.04,75
200m butterfly	2.38,71	2.45,18	2.24,79	2.30,36
100m medley	1.10,69		1.03,13	
200m medley	2.31,40	2.37,49	2.18,95	2.25,18
400m medley	5.27,20	5.38,07	4.58,51	5.14,58

### JUNIOR NM LANGBANE 2009

Sted	Tøyenbadet (Oslo)
Dato	11-14. juli 2009
Årsklasser	Junior (f.90-96)
Kvalperiode	26. juni 2008 – 25. juni 2009
Kommentar	Det er ikke kvalifiseringskrav på stafetter Det benyttes ikke "omregning" fra langbane. Kvaltider fra 50m og 25m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i

### JUNIOR NM KORTBANE 2009

Sted	Harstad (Troms)
Dato	26-29. november 2009
Årsklasser	Junior (f.90-96)
Kvalperiode	19. november 2008 – 18. november 2009
Kommentar	Det er ikke kvalifiseringskrav på stafetter Det benyttes ikke "omregning" fra langbane. Kvaltider fra 50m og 25m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i

### Krav til Ungdomsmesterskapet på kortbane 2009

Kort/Lang Distanse	Jenter		Gutter	
	Kort Tid	Lang Tid	Kort Tid	Lang Tid
50m fri	28,97	29,98	25,97	26,97
100m fri	1.02,77	1.05,62	57,02	59,52
200m fri	2.15,61	2.20,94	2.05,83	2.08,85
400m fri	4.44,03	4.58,37	4.24,12	4.38,29
800m fri	9.45,35	10.10,51	9.06,77	9.27,16
1500m fri	18.48,87	19.26,36	17.50,11	18.10,98
50m rygg	33,51	35,45	30,46	32,66
100m rygg	1.12,02	1.14,90	1.06,84	1.09,05
200m rygg	2.34,98	2.42,99	2.21,50	2.31,05
50m bryst	36,72	38,05	33,18	34,76
100m bryst	1.19,16	1.23,10	1.12,83	1.16,84
200m bryst	2.50,88	2.59,82	2.39,87	2.47,14
50m butterfly	31,60	32,46	28,61	29,74
100m butterfly	1.10,23	1.13,95	1.03,73	1.06,56
200m butterfly	2.43,34	2.49,66	2.29,18	2.33,46
100m medley	1.12,73		1.05,49	
200m medley	2.32,81	2.39,81	2.20,22	2.28,89
400m medley	5.35,27	5.46,79	5.11,99	5.14,01

UM KORTBANE 2009	
Sted	Harstad (Troms)
Dato	26-29. november 2009
Årsklasser	Jenter og gutter født 1994-1996
Kvalperiode	19. november 2008 – 18. november 2009
Kommentar	Det er ikke kvalifiseringskrav på stafetter Det benyttes ikke "omregning" fra langbane. Kvaltider fra 50m og 25m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i