



Invitasjon til



**Fredag 12. mars 2010 -
Søndag 14. mars 2010**

**Mesterskapet er åpent for registrerte
Masterssvømmere fra Norge og verden for øvrig**



Scandic

På vegne av Norges Svømmeforbund inviterer ROMA til ÅPENT NORSK MESTERSKAP i svømming for masters i Stavanger Svømmehall 12.-14. mars 2010.

Mesterskapet arrangeres etter Norges Svømmeforbunds lover og regler. I henhold til NSF's regler, gjøres det oppmerksom på at det kan bli foretatt dopingkontroll og blodprøver.

BASSENGET

Bassenget har 6 baner, er 25 meter langt og holder en temperatur på ca 26 grader. Det benyttes elektronisk tidtaking. Det er anledning for utsvømming i et 12,5m basseng.



LISENS OG KLUBBTILHØRIGHET

NSF minner om at alle utøvere må ha lisens for 2010. Lisensen må være betalt før stevnestart. Utøverne må ta kontakt med sin klubb for betaling av lisens. Hvis en utøver ikke har betalt lisens, så vil hun/han få straffegebyr på kr. 1000,-.

Hvis en utøver representerer en klubb som hun/han ikke er representasjonsberettiget for (den klubben man er registrert for hos NSF), ilegges klubben straffegebyr på kr. 1000,-. Hvis lisens ikke er betalt eller man representerer feil klubb, så vil resultatene for denne utøveren bli strøket. Eventuelle mottatte medaljer må returneres.

BANKETT

Lørdag kveld fra kl 20.00 arrangeres bankett i Stavanger Hall på **Clarion Hotel Stavanger**. Det blir god mat og levende musikk for 495,- per person.

Innbetaling for banketten gjøres **samlet per klubb** til konto 1202.65.09147 og merkes med "Bankett" + Klubb + antall til bankett. **OBS! Betaling for bankett og startkontingent gjøres i to separate innbetalinger.**

NB! Frist for innbetaling er **fredag 26. februar 2010 kl 24.00**, og etteranmelding til banketten er ikke mulig. Innbetaling = påmelding.



OVERNATTING

Arrangøren har inngått avtaler med følgende hoteller:

Clarion Hotel Stavanger (banketthotellet)

Torsdag 11. mars – fredag 12. mars 2010

Enkeltrom: 1290,- inkludert frokost

Dobbeltrum: 1390,- inkludert frokost

Fredag 12. mars – søndag 14. mars 2010

Enkeltrom: kr. 795,- per natt inkl frokost.

Dobbeltrum: kr. 895,- per natt inkl frokost.

Telefon 51 50 25 27 eller mail til hege.rudshaug@choice.no

Må oppgi referanse: **120747** ved booking, og oppgjør skjer individuelt

Comfort Hotel Stavanger

Fredag 12. mars – søndag 14. mars 2010

Enkeltrom: kr. 750,- per natt inkl frokost.

Dobbeltrum: kr. 850,- per natt inkl frokost.

Telefon 51 20 14 00 eller mail booking.stavanger@choice.no

Må oppgi referanse: **56137** ved booking, og oppgjør skjer individuelt

Radisson SAS Royal Hotel

Torsdag 11. mars – fredag 12. mars 2010

Enkeltrom: kr. 1295,- inkl frokost.

Dobbeltrum: kr. 1395,- inkl frokost.

Trippeltrum: kr. 1595,- inkl frokost.

Fredag 12. mars – søndag 14. mars 2010

Enkeltrom: kr. 795,- per natt inkl frokost.

Dobbeltrum: kr. 895,- per natt inkl frokost.

Trippeltrum: kr. 1095,- per natt inkl frokost.

Referansekode: **1003SVØM11**

Booking telefon: 02525, og oppgjør skjer individuelt.

Alle hotellene ligger i gangavstand fra svømmehallen (2-3 min).

PÅMELDING

Elektronisk påmelding ved bruk av UNI_P (Prima format) fra Victoria eller tilsvarende sendes til: hans.hagenes@gagdata.no innen **fredag 26. februar 2010 kl 24.00**. Stevneoppsett kan lastes ned fra medley.no i Victoria.

Etteranmeldinger tillates ikke, og strykninger sendes så raskt som mulig på epost hans.hagenes@gagdata.no. For spørsmål om påmelding kontakt Hans på 928 11 685.



STARTKONTINGENT

Kr. 75,- pr. individuell start
Kr. 150,- pr. lagstart

Innbetaling for startkontingent gjøres **samlet per klubb** til konto 1202.65.09147 og merkes med "Kontingent" + Klubb + antall individuelle + antall stafetter. **OBS! Betaling for bankett og startkontingent gjøres i to separate innbetalinger.**

LAGLEDERMØTE

Lagledermøte fredag 12. mars kl. 13.30 i Stavanger Svømmehall.

PREMIERING

Premiering foregår i henhold til NSF`s standard med gull, sølv og bronse i alle individuelle- og stafettøvelser i alle klasser. Også svømmere/lag utenfor Norge kan bli norsk mester da det er et åpent norsk mesterskap. Det vil ikke bli ettersending av medaljer så fremt arrangøren ikke har begått feil.

INFORMASJON

For ytterligere informasjon kontakt stevneleder May Karin Gismervik på May.Karin.Gismervik@ras.rl.no eller mobil 936 67 760. Postadressen til ROMA er Postboks 584, 4003 STAVANGER.

Man kan også finne informasjon om NM Masters på www.ro-ma.no/NMMasters2010/tabid/123/Default.aspx eller www.svomming.no/masters.

KLASSER

Individuelle klasser: (etter år)

| | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| A: 25-29 | B: 30-34 | C: 35-39 | D: 40-44 | E: 45-49 |
| F: 50-54 | G: 55-59 | H: 60-64 | I: 65-69 | J: 70-74 |
| K: 75-79 | L: 80-84 | M: 85-89 | N: 90-94 | O: 95-99 |

Alderen for klasseinndeling avhenger av alderen til svømmeren pr. 31.12.10.

Stafettklasser: (sum alder)

| | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| A: 100-119 | B: 120-159 | C: 160-199 | D: 200-239 |
| E: 240-279 | F: 280-319 | G: 320-359 | |

INNSVØMMING

Fredag fra kl. 13.00
Lørdag fra kl. 07.30
Søndag fra kl. 10.30

STEVNESTART

Fredag kl. 15.00 (**OBS! Endret!**)
Lørdag kl. 09.00
Søndag kl. 12.00



ØVELSESOPPSETT

| | | | | | |
|--|-------------------|--------|---|---------------|--------|
| Dag 1 – Fredag 12. mars 2010 – Økt 1 | | | Dag 2 – Lørdag 13. mars 2010 – Økt 3 | | |
| 13.00 – Oppvarming | | | 12.15 – Oppvarming | | |
| 15.00 – Stevnestart (OBS! Ikke kl 14.00!) | | | 13.00 – Stevnestart | | |
| 1 | 4 x 50 BRYST | MIX | 19 | 400 FRI | Herrer |
| 2 | 200 BUTTERFLY | Herrer | 20 | 400 FRI | Damer |
| 3 | 200 BUTTERFLY | Damer | 21 | 50 BUTTERFLY | Herrer |
| 4 | 200 MEDLEY | Herrer | 22 | 50 BUTTERFLY | Damer |
| 5 | 200 MEDLEY | Damer | 23 | 100 MEDLEY | Herrer |
| 6 | 100 BRYST | Herrer | 24 | 100 MEDLEY | Damer |
| 7 | 100 BRYST | Damer | 25 | 50 BRYST | Herrer |
| 8 | 4 x 50 MEDLEY | Herrer | 26 | 50 BRYST | Damer |
| 9 | 4 x 50 MEDLEY | Damer | 27 | 4 x 50 FRI | Herrer |
| 10 | 1500 FRI | Herrer | 28 | 4 x 50 FRI | Damer |
| Dag 2 – Lørdag 13. mars 2010 – Økt 2 | | | Dag 3 – Søndag 14. mars 2010 – Økt 4 | | |
| 07.30 – Oppvarming | | | 10.30 – Oppvarming | | |
| 09.00 – Stevnestart | | | 12.00 – Stevnestart | | |
| 11 | 800 FRI | Damer | 29 | 50 FRI | Damer |
| 12 | 200 BRYST | Herrer | 30 | 50 FRI | Herrer |
| 13 | 200 BRYST | Damer | 31 | 100 BUTTERFLY | Damer |
| 14 | 100 FRI | Herrer | 32 | 100 BUTTERFLY | Herrer |
| 15 | 100 FRI | Damer | 33 | 50 RYGG | Damer |
| 16 | 100 RYGG | Herrer | 34 | 50 RYGG | Herrer |
| 17 | 100 RYGG | Damer | 35 | 4 x 50 FRI | MIX |
| 18 | 4 x 50 MEDLEY MIX | MIX | | | |

Arrangøren forbeholder seg retten til å foreta endringer i programmet. Eventuelle endringer vil publiseres på internett, og opplyses under mesterskapet.

**Velkommen til Stavanger og Åpne Norske Masters
i Svømming 12.-14. mars 2010**

