



# Norgesmesterskap Svømming - langbane 2012

for junior, senior og funksjonshemmede

Tøyenbadet, Oslo  
Lørdag 7. juli - tirsdag 10. juli



**På vegne av Norges Svømmeforbund, har Lambertseter Svømmeklubb som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming langbane 2012 for senior, junior og funksjonshemmede.**

**Sted: Tøyenbadet, Oslo**

**Tid: Lørdag 7. – tirsdag 10. juli**

**BASSENG:**

Bassenget er 50m og har 8 baner med bølgedempende baneskiller.  
Vanntemperatur: 26°C.

**PÅMELDING:**

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 20. juni 2012 kl. 24.00.

**Etteranmelding**

Etteranmelding kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, 6. juli 2012.

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

**Etteranmelding 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, 6. juli 2012. 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 fredag 6. juli 2012.

For sent innlevert lagoppsett medfører gebyr på kr 500,-

**Påmeldingsfrist 20. 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

Kontaktpersoner, med mailadresse og mobiltelefon

- Stevneleder: Caroline Brinchmann [caroline@lsvk.no](mailto:caroline@lsvk.no) 472 50 336
- Teknisk leder: Cato Bratbakk [cato@bratbakk.com](mailto:cato@bratbakk.com) 948 18 169
- Stevnekontor: Kari Husø [karihuso@hotmail.com](mailto:karihuso@hotmail.com) 922 47 864
- Pressekontakt: Frank Pedersen [frank@lsvk.no](mailto:frank@lsvk.no) 472 50 327
- Påmelding: John Erlend Christiansen [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no) 909 73 709

## STARTKONTINGENT:

Individuell: kr. 75,- pr. øvelse

Lag: kr. 150,- pr. øvelse

*Startkontingent betales samtidig med påmeldingen, senest 20.06.2012 til:*

Bankkonto: 6062.05.32978

Merk: NM Langbane 2012

## REISEFORDELING:

Svømmetinget har vedtatt reisefordeling for alle svømmere både funksjonsfriske og funksjonshemmede på kr. 200,- pr. deltaker, samt for 1 trener/leder for hver påbegynte 6 svømmer, begrenset oppad til 4 trenere/ledere.

Eksempel:

1-2-3-4-5-6 utøvere: 200kr for én leder (i tillegg til 200,- pr deltaker)

7-8-9-10-11-12 utøvere: 400kr for to ledere (i tillegg til 200,- pr deltaker)

osv.

## Reisefordeling skal være betalt innen 20. juni til:

Norges Svømmeforbund, 0840 Oslo - Bankgiro: 5134.06.06276

Mrk. Reisefordeling NM langbane 2012.

Det skal betales reisefordeling også for svømmere som kun skal svømme stafett, samt reserver.

**Husk å ta med kvittering på lagledermøte for betalt startkontingent og reisefordeling.**

**Utøvere fra klubber som ikke har betalt reisefordeling og startkontingent kan bli nektet start.**

## 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.

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 lørdag 7. 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 finaleøkten.
- Gavepremier til de 20 beste for resultatene i individuelle seniorfinaler og direkte finaler etter FINA 2011 poengtabell.
- Gavepremier til de 20 beste junior for individuelle resultater på formiddagen og direkte finaler etter FINA 2011 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 2011 poengtabell.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

### **STEVNEKONTOR:**

I Tøyenbadet Åpent fra fredag 6. juli kl 15.00.

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:

Thon Hotel Ullevaal Stadion, fredag kl 18.00.

### INNSVØMMING:

Fredag	kl. 15.00 – 19.00	
Lørdag	kl. 08.00 – 09.45	kl. 15.00 – 16.30
Søndag	kl. 08.00 – 09.45	kl. 15.00 – 16.45
Mandag	kl. 08.00 – 09.45	kl. 15.00 – 16.45
Tirsdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 14.00 – 15.45

**Forsøkene starter kl 10.00 - finalene starter kl 17.00, bortsett fra tirsdag 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.

### GENERELT:

NM junior vil bli gjennomført med direkte finale på formiddagen. Siste heat 400 IM, 800 og 1500 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 er flere enn 8 deltakere. 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 21. juni 2011 til 20. juni 2012 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](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 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.**

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



### 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 senior:

Kort/Lang Distanse	Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort	Lang	Kort	Lang
	Tid	Tid	Tid	Tid
50m fri	27,55	28,26	24,48	25,23
100m fri	59,84	1.01,07	53,47	54,88
200m fri	2.08,98	2.11,66	1.58,37	2.01,90
400m fri	4.30,46	4.42,37	4.12,09	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	32,88	28,47	29,84
100m rygg	1.07,50	1.09,69	1.01,84	1.04,69
200m rygg	2.25,21	2.32,35	2.14,32	2.20,17
50m bryst	35,03	35,96	31,11	31,78
100m bryst	1.16,24	1.18,09	1.08,49	1.11,46
200m bryst	2.45,97	2.49,63	2.32,35	2.37,02
50m butterfly	29,56	30,01	26,30	26,97
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	2.15,05	2.19,42
400m medley	5.22,24	5.27,94	4.52,50	5.06,96
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	Lang	Kort	Lang
	Tid	Tid	Tid	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
100m medley	1.09,34		1.02,59	
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
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

**Overnatting NM Langbane 2012**  
**For utøvere/trenere og for foreldre, foresatte og supportere.**

**Hotell for utøvere og trenere**

	<b>Thon Hotel Ullevaal Stadion</b> Sognsveien 77 C, 0855 Oslo Tlf: 22 02 80 00 Faks: 22 02 80 01 Web: <a href="http://www.thonhotels.no">www.thonhotels.no</a> E-post for bestilling: <a href="mailto:Ullevaal.bookingsjef@thonhotels.no">Ullevaal.bookingsjef@thonhotels.no</a>			
Dato	Rom	Priser pr. natt pr. person	Kode ved bestilling	Måltider
06.-10.juli 2012	Enkeltrom	Kr 1200,-	136230	Frokost, lunsj og middag
	Dobbeltrom	Kr 850,-	136230	Frokost, lunsj og middag
	Trippelrom	Kr 750,-	136230	Frokost, lunsj og middag

*NB! Det er begrenset antall trippelrom, så her gjelder først til mølla*

- Hver enkelt klubb bestiller direkte til hotellet. De ønsker i hovedsak bestilling via e-post.
- Vi ønsker å skape en ramme rundt arrangementet og håper å samle svømmere og trenere på samme hotell.
- Menyen er satt sammen for idrettsutøvere.
- Lagledermøte og utviklingsforum vil foregå på dette hotellet.
- En av kveldene arrangeres det sosialt treff for trenere på dette hotellet.
- Hele hotellet er forhåndsbestilt til NM Langbane.
- Rommene frigjøres to måneder før NM. Gjør bestillingen i god tid.

## Hotell for foreldre, foresatte og supportere:

	<b>Thon Hotel Gyldenløve</b> Bogstadveien 20, 0355 Oslo Tlf: 23 33 23 00 Faks: 23 33 23 03 Web: <a href="http://www.thonhotels.no">www.thonhotels.no</a> E-post for bestilling: <a href="mailto:gyldenlove.booking@thonhotels.no">gyldenlove.booking@thonhotels.no</a>			
	Dato	Rom	Priser pr. natt pr. person	Kode ved bestilling
06.-10.juli 2012	Enkeltrom	Kr 795,-	144476	Frokost
	Dobbelrom	Kr 398,-	144476	Frokost

- Hver enkelt klubb/foresatt bestiller direkte til hotellet. De ønsker i hovedsak bestilling via e-post.
- Vi ønsker å skape en ramme rundt arrangementet og ha foresatte samlet på et hotell.
- Rommene frigjøres to måneder før NM. Gjør bestillingen i god tid.

### ANNEN INFORMASJON FRA ARRANGØR:

#### Transport NM Langbane 2012

- Enkleste transport mellom hotell (Ullevål stadion) og basseng (Tøyen) er T-bane. Linje 3, 4 og 5 går hele dagen.
- Flybuss: Alle som bor på Thon Hotell Ullevaal Stadion har 50 % rabatt på flybuss som går direkte til hotellet.

#### Sosialt treff for trenere/ledere

En av kveldene under NM arrangeres det sosialt treff for trenere på Thon Hotell Ullevaal Stadion. Vi håper dere blir med. ☺

## Velkommen til Oslo og Tøyenbadet!

