



OI SVØMMING



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Norgesmesterskap

for senior og junior

Open Water svømming

2020

Lørdag 15. august 2020

På vegne av Norges Svømmeforbund, har Oslo Idrettslag svømming og Norges livredningsselskap som tekniske arrangører, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i Open Water 2020 for senior og junior.

STED Sørenga sjøbad i Oslo
DATO Lørdag 15. august 2020
ØVELSE NM 5000 meter

Norgesmesterskapet vil bli arrangert i henhold til FINA sine lover og regler i Open Water svømming. Det er tillatt å bruke våtdrakt som ikke er FINA-godkjent, så lenge den overholder kravene til svømmedrakter som beskrevet i FINA BL 8 (se vedlegg).

KONKURRANSESTED

Konkurransen gjennomføres på Sørenga sjøbad i Oslo.

Mer info: <https://nyhetsrom.bymiljoetaten.no/opplevoslo/sorenga-sjobad/>

Temperatur og vannkvalitet blir målt på konkurransedagen. Arrangøren forbeholder seg retten til å avlyse eller flytte arrangementet hvis forholdene tilsier det. Årsaker kan være dårlig vannkvalitet, for lav vanntemperatur, sterk strøm, lyn og torden eller andre uforutsette hendelser som er utenfor arrangørens kontroll.

Ved fare for dårlig vannkvalitet vil alternativ arena være på Sognsvann i Oslo.

PÅMELDING

Påmelding skjer elektronisk med uni p-fil via e-post til post@oi-svomming.no senest søndag 9. august kl. 23.59. Lagleders telefonnummer må følge påmeldingen.

Av sikkerhetshensyn må alle svømmere ha oppgitt kontaktinfo på nærmeste pårørende med mobilnummer. 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 mobil nr. 99 023 023 innen 10. august 2020 kl. 23.59.

ETTERANMELDING

Frist for etteranmelding settes til fredag 14. august kl. 18.00.

Startkontingent ved etteranmelding settes til kr 1000,-.

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

Etteranmelding kan godkjennes ved henvendelse på epost til post@oi-svomming.no

KONTAKTPERSONER

- Stevneleder: Hans Jacob Stoebner: 45 20 89 29
- Teknisk leder og løypeansvarlig: Jan Gulbrandsen: 99 02 30 23
- Stevnekontor: Hans Jacob Stoebner: 45 20 89 29
- Pressekontakt: Jan Gulbrandsen: 99 02 30 23

STARTKONTINGENT

kr. 420,- pr øvelse. Startkontingent blir fakturert klubbvis i etterkant av stevnet.

STARTBETINGELSER

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.

Ref. GE 1, GE 13, GE 28, GE 31.

TILBAKETREKKING

Det er tillatt 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. 1000,- for å trekke seg fra en øvelse uten overdommers godkjenning (GE 1 og GE 34) for uriktig påmelding.

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 klasse. Det vil si senior damer, senior menn, junior damer og junior menn.

STEVNEKONTOR

Stevnekontoret (sekretariatet) er åpent for registrering fra kl. 07.30, 15.8.2020.

Deltakere må registrere seg og få utdelt deltakerkonvolutt i sekretariatet i god tid før innsjekking. Gyldig bilde-ID må fremvises.

TEKNISK MØTE

Det vil bli avholdt teknisk møte med sikkerhetsbriefing for utøvere og lagledere. Av hensyn til smittevernsregler vil møtet bli avholdt elektronisk.

Sted: Elektronisk løsning annonseres senere.

Tid: Fredag 14. august kl. 19.00

UTSTYRSKONTROLL, INNSJEKKING OG UTSJEKKING AV DELTAKER

Utstyrskontroll: Deltakerne må møte til utstyrskontroll i sekretariatet i tidsrommet 11.30 – 12.30. Ved utstyrskontrollen vil det bli foretatt sjekk av utøvernes våtdrakt og svømmedrakt, samt at utøvernes negler er kortklippte og at utøverne ikke har på seg smykker inkludert klokker.

Innsjekk: Deltakere må møte til innsjekk senest 20 minutter før angitt starttidspunkt. Det vil bli kontrollert at utøverne er riktig merket med startnummer og tidtakerbrikker. Før start får utøverne en sikkerhetsbrief.

Utsjekk: Etter målgang må utøveren levere tidtakerbrikke og sjekkes ut av løpet av funksjonærer i målområdet. **Dersom utøveren bryter løpet SKAL det omgående gis beskjed til funksjonær.**

KLASSER:

Det arrangeres NM i 5000 meter for kvinner og menn i klassene senior og junior.

Junior: fra året en fyller 14 år til og med året en fyller 19 år.

Senior: fra året en fyller 14 år.

KVALIFIKASJONSKRAV:

For å kvalifisere til start i NM må utøveren:

- > Må være medlem i en klubb tilsluttet Norges Svømmeforbund
- > Ha betalt startlisens til Norges Svømmeforbund
- > Kunne svømme 2 km crawl på under 50min

BEGRENSING PER KLASSE:

Ved stor deltakelse kan deltakerne bli delt opp i flere startpuljer klassevis. Ved behov for seeding eller at det blir pålagt deltakerbegrensning vil rankingen på 400 m fri fra medley.no i perioden 01.01.2019 til 09.08.2020 bli benyttet.

KRAV OM UTSTYR

Den utdelte badehetten med startnummer skal benyttes. Det er tillatt å ha en ekstra badehette under denne.

Temperaturrenser:

Under 18 grader: Våtdrakt påbudt

18,0-19,9 grader: Våtdrakt tillatt

20,0 grader eller høyere: Våtdrakt ikke tillatt

Svømmedrakter må ellers følge reglementet i FINA BL 8. Se vedlegg nederst i innbydelsen for mer informasjon.

Catch panels på våtdrakter for deltakere på NM er **IKKE** tillatt.

TIDSSKJEMA

NM 5000m

Menn junior kl.: 14.30

Menn senior kl.: 14.30

Kvinner junior kl.: 14.35

Kvinner senior kl.: 14.35

Starttidspunktene er veiledende. Ved stor deltakelse kan deltakerne bli delt opp puljevis.

MAKSIMALTID

Maksimaltiden for utøver på 5000 meter vil være 30 minutter etter vinneren i sin klasse. Utøvere som kommer i mål etter maksimaltiden kan bli oppført uten oppnådd tid i resultatlisten. Eventuelle unntak fra denne regelen vil bli opplyst av overdommer på det tekniske møtet.

BANEN

Det vil bli laget en rundløype ved Sjørenga. Nærmere beskrivelse av banen vil publiseres senest i slutten av juli.

OVERNATTING

Det finnes et rikelig tilbud av hoteller og overnattingstilbud i nærheten av Sjørenga. De nærmest beliggende er:

Thon Hotel Opera tlf: 24 10 30 00

https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/oslo/thon-hotel-opera/?gclid=EAlaIQobChMlI6WJ0Yvo6QIVGYGyCh2qIQwOEAAAYASAAEgI89fD_BwE&gclsrc=aw.ds

Clarion Hotel tlf: 21 95 97 50

<https://www.nordicchoicehotels.no/konferanser-moter/norge/oslo/clarion-hotel-oslo/>

Velkommen til Oslo og Sjørenga!

Vedlegg: Svømmedrakter

Svømmedrakter til bruk ved konkurranser i åpent vann er beskrevet i FINA's By Laws BL 8 og i veiledning til godkjenning av svømmedrakter. I dette vedlegget beskrives reglene samt vedtatte unntagelser fra FINA's regler tilpasset norske forhold. Nummerering er arbitrær.

Merk at svømmedrakt

B2.1 Svømmelisten med godkjente svømmedrakter og våtdrakter offentliggjøres på FINA's hjemmeside den 31/12 og er gjeldende fra 1/1 det følgende år.

Ved norsk mesterskap i Open Water ses bort fra kravet om at våtdrakter skal være FINA godkjente. Likevel skal våtdraktene overholde krav til utforming som beskrevet i **B2.5**. Catch panels er IKKE tillatt! Drakten skal være glatt på utsiden. Det er ikke tillatt med felter som bidrar til å øke materialets overflate i form av f.eks. riller eller flapper.

B2.2 Kun én svømmedrakt kan benyttes, i én eller to deler. Badehetter og briller regnes ikke som svømmedrakter. Det er tillatt å benytte en tekstildrakt under våtdrakten.

B2.3 For konkurranser i åpent vann ved temperaturer fra 20 °C og høyere, gjelder følgende om svømmedrakter for både kvinner og menn:

- Drakten må ikke dekke halsen
- Drakten må ikke dekke skuldre og armer og må ikke gå under ankelen
- Drakten skal være laget i et tekstilmateriale (vevet stoff) og må ikke være isolerende
- Drakten kan ikke ha glidelås

B2.4 Ved temperaturer under 20 °C kan våtdrakt benyttes. Anvendes ikke våtdrakt, er reglene i B2.3 gjeldende.

B2.5 Ved temperaturer under 18 °C SKAL våtdrakt og badehette benyttes. Om våtdrakter gjelder følgende:

- skal dekke torso, skuldre, kne og rygg fullstendig
- skal være i ett stykke
- skal være fremstilt i et isolerende materiale
- skal være min. 3 mm og max. 5 mm tykk
- kan ha glidelås og andre lukkemekanismer (f.eks. borrelås)
- kan IKKE ha catch panels eller andre elementer som øker overflaten på materialet.

B2.7 Det kan benyttes svømmebriller, max. 2 badehetter, neseklype og ørepropper.

B2.8 I lagkonkurranser SKAL deltagerne bruke likefargede badehetter.