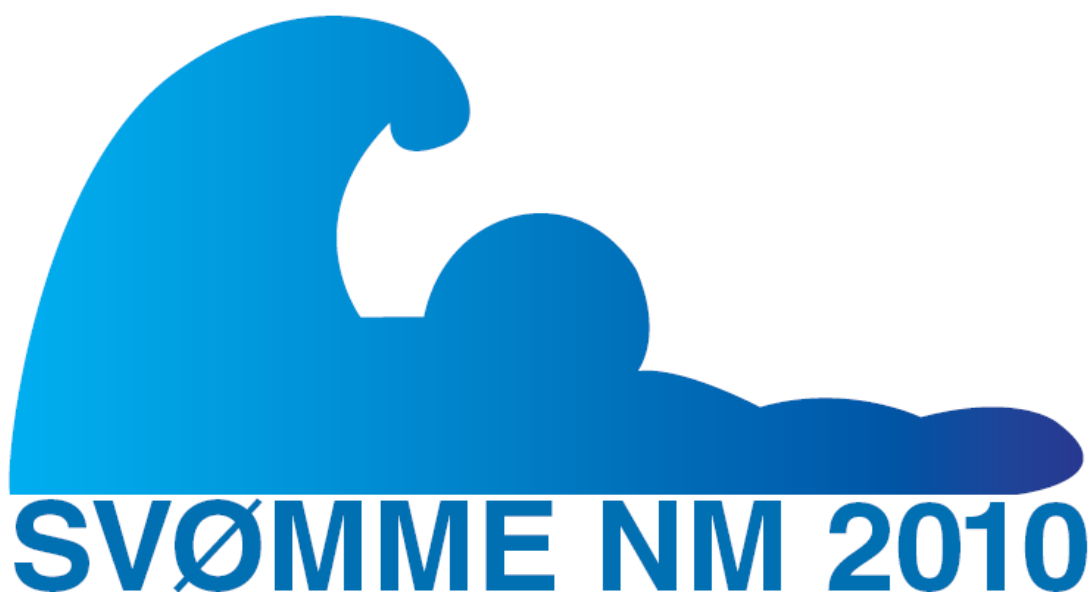




Norgesmesterskap i svømming 2010

for senior og funksjonshemmede



Kortbane
(25 meter)

Stavanger Svømmehall
18. - 21. mars



Som teknisk arrangør har **Stavanger Svømme Club**, på vegne av Norges Svømmeforbund, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming for senior og funksjonshemmede.

Sted: Stavanger Svømmehall

Tid: 18. - 21. mars 2010

Bassenget:

Bassenget er 25 meter og har 6 baner med bølgedempende baneskillere.
Vanntemperatur: 26 grader.

Utsvømmingsbasseng:

Stavanger Svømmehall mangler eget utsvømmingsbasseng, men det blir anledning til en times utsvømming i hovedbassenget etter forsøkene og finalene.

Påmelding / etteranmelding:

Påmelding skjer elektronisk via e-post. Dersom e-mail ikke kan benyttes, ønskes CD/minnebrikke vedlagt påmeldingslistene.

Alle svømmere som deltar i Norgesmesterskapet, **inklusive stafettreserver**, skal være oppgitt i klubbens påmeldinger. Startkort benyttes ikke.

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 3. mars 2010 kl. 24.00.

Etteranmeldelser kan godkjennes inntil lagledermøtet er avsluttet kvelden før første konkurransedag.

Startkontingent ved etteranmeldelser er kr. 750,- / kr. 1500,- pr. øvelse jfr. GE 34 B

Påmeldingsfrist: 3. mars 2010 kl. 24.00

Lagleders mobilnummer bes legges ved påmelding.

Påmelding sendes til: jech@medley.no

Kontaktperson er John Erlend Christiansen, mobilnummer: 9097 3709.

Rangeringslister legges ut på nettet kort tid etter påmeldingsfristens utløp på:
www.livetiming.no

Kontaktpersoner:

Generelt:

Spørsmål kan rettes til: stevne@stavangersc.com

Kontaktpersoner: Odd Svensen mobil 905 97 794
 Pål Berntsen mobil 954 73 444

Påmelding:

John Erlend Christiansen mobil 9097 3709 mail: jech@medley.no



Overnatting

Radisson Blu Atlantic Hotell er valgt til offisielt NM-hotell. Vi har oppnådd konkurransedyktige priser og hotellet har satt av plass til alle NM-deltagerne.

Radisson Blu Atlantic Hotel ligger midt i sentrum, kun et par minutters spasertur til Stavanger Svømmehall. Du får tid til å slappe av mellom slagene og deres Super Breakfast Buffet er en perfekt start for konkurransedagen.

Priser:

Onsdag 16. og torsdag 17. mars	Fredag 18. og lørdag 19. mars:
Enkeltrom 1145.-	Enkeltrom 745.-
Dobbeltrom 1245.-	Dobbeltrom 845.-
Trippelrom 1545.-	Trippelrom 1145.-

For reservasjon, ring oss på 5176 0017 eller send e-post til: janicke.brun@radissonblu.com

Radisson Blu Atlantic Hotel,
Olav V's gt 3, Stavanger
www.radissonblu.com/atlantichotel-stavanger



Startkontingent:

Individuelt: kr. 75,- pr. øvelse Lag: kr. 150,- pr. øvelse

Startkontingent betales **innen 5. mars 2010** til:

Stavanger Svømme Club, Postboks 151, 4001 Stavanger.

Kontonummer: 3201.44.38881. Merk betalingen "NM 2010" og skriv klubbnavn.

Reisefordeling:

Det er vedtatt reisefordeling på kr. 200,- pr. deltaker, samt for 1 trener / leder pr. påbegynte 6. svømmer, begrenset oppad til 4 trenere / ledere.

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

Reisefordelingsbeløpet skal være betalt innen 5. mars 2010 til:

Norges Svømmeforbund, 0840 Oslo - bankgiro: 5134.06.06276.

Merk "Reisefordeling NM senior 2010".

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

Startbetingelser:

Ref.: GE 1, GE6, GE 13, GE 30, 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 stevnestart, konkurransedagen.

Tilbaketrekkingen skal være skriftlig. Startkontingent refunderes ikke, jfr. GE 36.



Straffegebyr:

Straffegebyr på kr. 1000,- for å trekke seg fra en øvelse uten overdommers godkjenning. (jfr. GE 22D og GE 36 A/B), og for uriktig påmelding (jfr. GE 22A pkt. 5 og GE 32), og for påmelding av deltakere som ikke har løst startlisens (jfr. GE 1B og L15)

Åpningsseremoni:

Åpningsseremoni blir i forbindelse med finalestart torsdag 18. mars kl 17.00-17.30.

Dopingkontroller:

Utøverne må være forberedt på at det kan bli foretatt dopingkontroller i løpet av mesterskapet.

Premiering:

NSFs medaljer til de tre beste svømmerne i hver øvelse, individuelt og lagsvømming. Alle individuelle finalister premieres.

Gavepremier til de 20 beste etter FINA-2009 poengtabell for individuelle finaler og direkte finaler.

Gavepremier til de 5 beste funksjonshemmede svømmerne etter australsk modell for individuelle finaler og direkte finaler

Stevnekontor:

Stevnekontoret vil være åpent fra onsdag 17. mars kl 16.00 til 20.00.

Øvrige dager vil kontoret være åpent fra kl 07.00 til 1 time etter at finalene er avsluttet. Klubbene melder seg for registrering ved første ankomst til svømmehallen.

Lagledermøtet:

Avholdes i Stavanger Svømmehall onsdag 17. mars kl 20.00

Innsvømming:

Onsdag 17. mars

Torsdag 18. mars kl. 07.00 – 08.45 kl. 15.00 – 16.40

Fredag 19. mars kl. 07.00 – 08.45 kl. 15.00 – 16.45

Lørdag 20. mars kl. 07.00 – 08.45 kl. 15.00 – 16.45

Søndag 21. mars kl. 07.00 – 08.45 kl. 14.00 – 15.45

Stevnestart

	Forsøk	Finale
Torsdag 18. mars	09.00	17.30 (åpningsseremoni kl. 17.00-17.30)
Fredag 19. mars	09.00	17.00
Lørdag 20. mars	09.00	17.00
Søndag 21. mars	09.00	16.00

Det er anledning til en times utsvømming etter forsøkene og finalene. Innsvømming før finalene er forbeholdt finalistene.

Kvalifikasjonskrav:

Kvalifikasjonsperioden er fra 4. mars 2009 til 3. mars 2010 (12 måneder).

Det er ikke kvalifikasjonskrav på stafetter.

Stafetter:

Øvelsene 4x100m fri, 4x200m fri og 4x100m medley arrangeres som direkte finaler, dvs at de seks lagene med best påmeldingstid svømmer i finaleseksjonene. Øvrige lag svømmer i forsøkene.

Det benyttes ikke omregning fra langbanetider. Kvalifiseringstider fra langbane og kortbane sorteres uavhengig av hvor de er oppnådd.

Funksjonshemmede:

Funksjonshemmede konkurrerer etter australsk modell, hvor rangeringen skjer på bakgrunn av oppnådd tid i forhold til verdensrekorden på langbane i den enkelte klasse.

Øvelser for funksjonshemmede er merket med *. Det er egne kvalifikasjonskrav for funksjonshemmede som utgjør 150 % av verdensrekord langbane pr. 01.01.2010.

Tidene dette representerer vil kun publiseres på www.svømming.no.

Det svømmes forsøk og finaler på 50m. Direkte finaler i finalesekvensen dersom det ikke er flere enn 6 deltakere. Resterende øvelser svømmes som finaler i forsøkssekvensene. Alle deltakere må være klassifisert.

Øvelsesutvalg: Øvelser for funksjonshemmede er merket med *.
Øvelser med direkte finaler er merket med **.

Dag 1 Torsdag

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

Dag 2 Fredag

Øvelse Nr	Øvelse	Kjønn
13	4 x 50 medley	Herrer
14	800m fri **	Damer
15	400 fri *	Herrer
16	50 bryst *	Damer
17	50 rygg *	Herrer
18	200 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

Dag 3 Lørdag

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

Dag 4 Søndag

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 til Senior NM kort- og langbane 2010

Kort/Lang	Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort	Lang	Kort	Lang
Distanse	Tid	Tid	Tid	Tid
50m fri	27,79	28,55	24,50	25,28
100m fri	1.00,29	1.01,44	53,35	54,88
200m fri	2.09,85	2.11,66	1.58,25	2.01,90
400m fri	4.33,77	4.44,79	4.12,09	4.20,57
800m fri	9.30,37	9.47,25	8.48,01	9.02,11
1500m fri	18.43,39	18.59,96	17.01,13	17.37,28
50m rygg	31,59	33,21	28,47	30,09
100m rygg	1.08,42	1.11,21	1.01,84	1.05,58
200m rygg	2.26,56	2.33,33	2.15,97	2.23,49
50m bryst	34,92	36,10	31,05	31,78
100m bryst	1.15,48	1.18,09	1.08,49	1.11,72
200m bryst	2.45,97	2.49,63	2.32,35	2.37,24
50m butterfly	29,78	30,31	26,39	27,00
100m butterfly	1.06,43	1.08,26	59,25	1.00,98
200m butterfly	2.33,44	2.38,44	2.19,11	2.25,87
100m medley	1.08,65		1.01,48	
200m medley	2.26,96	2.31,28	2.15,05	2.20,93
400m medley	5.22,25	5.27,94	4.52,50	5.06,96