



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Norgesmesterskap svømming langbane 2018

for junior, senior og funksjonshemmede

TØYENBADET - OSLO

Torsdag 12. – Søndag 15. juli 2018



NM Langbane 2018



På vegne av Norges Svømmeforbund, har Speed svømmeklubb, Lambertseter svømmeklubb og Oslo Idrettslag svømming som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming langbane 2018 for senior, junior og funksjonshemmede.

Sted: Tøyenbadet i Oslo

Tid: Torsdag 12. juli til søndag 15. juli 2018

BASSENG

Bassenget er 50m og har 8 baner med bølgedempende baneskiller.

Vanntemperatur: 27°C.

PÅMELDING/ETTERANMELDING

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 28. juni 2017 kl. 24.00.

Etteranmeldelse

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 7. juli kl. 19.00.

Startkontingent ved slik etteranmeldelse settes til kr 1000,- pr. øvelse jfr. GE 34B.

Etteranmeldelse 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, onsdag 7. juli. kl.19.00. Gebyr ved slik etteranmeldelse settes til kr 1000,- 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 onsdag 7. juli. Det vil også være mulig å levere lagoppsett elektronisk. Passord for innlogging blir utlevert på stevnekontoret.

For sent innlevert lagoppsett medfører gebyr på kr 500,-

Påmeldingsfrist 28. juni kl. 24.00

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

Påmelding sendes til

John Erlend Christiansen

E-post: jech@medley.no

Mobiltilf: 9097 3709

Rangeringslister legges ut på www.livetiming.no kort tid etter påmeldingsfristen.

KONTAKTPERSONER

Stevneleder:	Caroline Brinchmann,	caroline@lsvk.no ,	472 50 336
Teknisk leder:	Kristian Austveg,	dagligleder@sk-speed.no ,	415 79 475
Stevnekontor:	Kristian Austveg,	dagligleder@sk-speed.no ,	415 79 475
Pressekontakt:	Hans Jacob Stoebner,	hans.jacob@oi-svomming.no ,	452 08 929
Påmelding:	John Erlend Christiansen	jech@medley.no	9097 3709

STARTKONTINGENT

Individuell: kr. 100,- pr. øvelse

Lag: kr. 200,- pr. øvelse

Deltakeravgift faktureres etter påmeldingsfrist til mesterskapet med betalingsfrist 7 dager før mesterskapet starter, ref GE34D. Vennligst oppgi faktura epost ved påmelding. Vi gjør oppmerksom på at deltager blir nektet start hvis ikke deltakeravgift er betalt. Vi anbefaler å ta med kvittering på betalt deltakeravgift på lagledermøte.

STARTBETINGELSER

Ref. GE 1, GE 18a7, 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 tillatt å trekke en påmelding tilbake innen 1 time før stevnets start konkurransedagen. Til finaler er det mulig å trekke seg inntil 30 minutter etter avslutning av forsøkets siste øvelse. Tilbaketrekkingen skal være skriftlig, eller leveres elektronisk. 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).

PRESISERING AV REGEL VED START (SV4A)

«Starten i fri, bryst- og butterflysvømming og individuell medley skal foregå ved stup.» Svømmeren har altså bare gjennomført start når denne har stupe i vannet. Denne regelen vil bli praktisert slik som den står i regelverket. Dersom en svømmer velger å avbryte starten ved å ikke stupe, men gå ned fra startblokken, vil svømmeren bli ilagt et straffegebyr som beskrevet over.

ÅPNINGSSEREMONI

Åpningsseremoni blir i forbindelse med finalestart torsdag 12. juli kl. 16.40.

DOPINGKONTROLLER

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

PREMIERING

- All premiering skjer under finaleøkten.
- NSF's medaljer til de tre beste i hver øvelse pr klasse.
- Gavepremier til de 20 beste for resultatene i individuelle seniorfinaler og direkte finaler etter FINA 2017 poengtabell.
- Gavepremier til de 20 beste junior for individuelle resultater på formiddagen og direkte finaler etter FINA 2017 poengtabell
- Gavepremier til de 5 beste funksjonshemmede svømmerne for resultatene i individuelle finaler og direkte finaler.
- Kongepokal til beste dame og herresvømmer for enkeltresultat i individuelle seniorfinaler og direkte finaler etter FINA 2017 poengtabell.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

STEVNEKONTOR

Stevnekontor er åpent fra onsdag 11. juli kl. 16.00 og er betjent fra innsvømmingsstart til 30 min etter at finalene er avsluttet under mesterskapet.

Klubbene melder seg for registrering ved første ankomst til stevnekontoret.

LAGLEDERMØTE

Sted: Scandic Helsfyr hotell

Tid: Onsdag 11. juli kl. 19.00

INNSVØMMING

Onsdag	kl. 13.00 – 18.00	
Torsdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 15.15 – 16.30
Fredag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 14.30 – 16.45
Lørdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 14.30 – 16.45
Søndag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 13.30 – 15.45

Forsøkene starter kl. 09.00 - finalene starter kl. 17.00, bortsett fra søndag da finalen starter kl. 16.00.

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

Innsvømming foran finalene er forbeholdt finalistene.

Det vil alltid være noen baner tilgjengelig for utsvømming i utebassenget.

GENERELT

NM junior

- Arrangeres i klassen 13-19 år.
- Utøvere i denne klassen blir meldt på i NM junior. De kvalifiserer seg til finalene i seniormesterskapet gjennom oppnådde resultater i NM jr.
- NM jr vil bli gjennomført med direkte finale på formiddagen.
- På 400m. IM, 800m fri og 1500m fri sorteres svømmerne etter tid uavhengig av deltakelse i NM jr eller NM sr. De beste NM jr svømmerne kan således være aktuelle for siste heat i finaleøkten om kvelden dersom påmeldingstid kvalifiserer til finaleheat i NM sr.
- Heatene starter med funksjonshemmede, deretter forsøk NM sr, og så direkte finale NM jr.
- Alle stafetter i NM jr går på formiddagen.
- En NM jr deltager kan kvalifisere seg til senior finale på kvelden uten å ha oppnådd seniorkrav på forhånd.

NM Senior

- Forsøk formiddag
- Direkte finale på 400m. IM, 800m. fri og 1500m. fri, med siste heat i finaleøkten på kvelden.
- Direkte finale på stafettene 4x50 fri/medley, 4x100 fri/medley og 4x200 fri, med alle heat på kvelden.

Alle stafetter for NM jr går på formiddagen, og alle NM sr. går på ettermiddagen.

KVALIFISERING

Kvalifikasjonsperioden er fra 29. juni 2017 til 28. juni 2018.

Kvalifiseringskrav - Jr NM langbane 2018 - Sr NM langbane 2018									
UM 2017	Jr NM kort 2017 og lang 2018				Sr NM kort og lang 2018				
	Damer / Jenter		Herrer / Gutter		Damer / Jenter		Herrer / Gutter		
Kort/Lang	Kort	Lang	Kort	Lang	Kort	Lang	Kort	Lang	
Distanse	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	
50m fri	27,58	28,47	24,54	25,52	27,52	28,20	24,13	25,16	
100m fri	59,65	1.01,90	53,47	55,52	59,45	1.01,07	53,16	54,49	
200m fri	2.09,95	2.12,87	1.57,88	2.01,59	2.08,98	2.11,66	1.57,18	2.00,15	
400m fri	4.34,95	4.40,10	4.09,30	4.15,96	4.30,46	4.38,29	4.09,30	4.15,96	
800m fri	9.20,66	9.29,99	8.36,10	8.45,75	9.20,66	9.29,99	8.36,10	8.45,75	
1500m fri	18.09,24	18.28,77	16.36,91	16.56,50	18.09,24	18.28,77	16.36,91	16.56,50	
50m rygg	31,56	32,82	28,28	29,60	31,35	32,73	28,28	29,60	
100m rygg	1.07,81	1.10,77	1.01,84	1.03,79	1.07,50	1.09,69	1.00,79	1.03,24	
200m rygg	2.26,13	2.30,55	2.13,80	2.18,24	2.25,21	2.29,88	2.13,80	2.18,24	
50m bryst	34,96	36,16	31,42	32,53	34,49	35,47	31,11	31,78	
100m bryst	1.14,99	1.17,80	1.08,60	1.11,24	1.14,99	1.17,80	1.07,68	1.10,49	
200m bryst	2.43,22	2.49,40	2.29,90	2.34,64	2.43,22	2.49,40	2.29,90	2.34,64	
50m butterfly	29,59	30,50	26,52	27,49	29,56	30,01	26,30	26,87	
100m butterfly	1.07,08	1.09,11	59,59	1.02,94	1.06,40	1.08,26	58,55	1.00,18	
200m butterfly	2.32,11	2.38,96	2.17,81	2.22,10	2.32,11	2.36,07	2.16,78	2.22,08	
100m medley	1.08,34		1.00,84		1.08,14		1.00,84		
200m medley	2.27,52	2.32,97	2.12,76	2.19,11	2.26,76	2.31,28	2.12,76	2.19,11	
400m medley	5.14,87	5.24,79	4.47,34	4.55,66	5.14,87	5.24,79	4.47,34	4.55,66	
4x50 medley*	2.05,60	2.05,60	1.50,98	1.50,98	2.05,60	2.05,60	1.50,98	1.50,98	
4x50 fri*	1.53,11	1.53,11	1.41,31	1.41,31	1.53,11	1.53,11	1.41,31	1.41,31	
4x100 fri*	4.07,91	4.07,91	3.40,06	3.40,06	4.07,91	4.07,91	3.40,06	3.40,06	
4x200 fri*	8.54,65	8.54,65	8.09,48	8.09,48	8.54,65	8.54,65	8.09,48	8.09,48	
4x100 medley*	4.36,47	4.36,47	4.09,18	4.09,18	4.36,47	4.36,47	4.09,18	4.09,18	
4x50 mix fri*					1.50,59	1.50,59	1.50,59	1.50,59	
4x50 mix medl*					2.01,86	2.01,86	2.01,86	2.01,86	

**Maks 4 lag pr klubb på øvelse*

Oppdatert 22. april 2017

For mer informasjon om kvalifisering og kvalifiseringskrav se
<http://svømming.no/svømming/svømming-forside/kval-krav/>

ØVELSEUTVALG:

Øvelser for funksjonshemmede er merket med *

Øvelser med direkte finaler er merket med **

Stafett er begrenset til fire lag pr. klubb.

DAG 1	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
	400m medley **	Damer	1
	400m fri *	Herrer	2
	100m bryst *	Damer	3
	100m butterfly *	Herrer	4
	200m fri *	Damer	5
	200m medley *	Herrer	6
	50m rygg *	Damer	7
	50m bryst *	Herrer	8
	4 x 100m fri **	Damer	9
	4 x 200m fri **	Herrer	10

DAG 2	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
	200m rygg	Herrer	11
	50m fri *	Damer	12
	100m fri *	Herrer	13
	200m butterfly	Damer	14
	200m bryst	Herrer	15
	100m rygg *	Damer	16
	50m butterfly *	Herrer	17
	800m fri **	Damer	18
	1500m fri **	Herrer	19
	4 x 100m lag medley **	Damer	20

DAG 3	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
	400m medley **	Herrer	21
	400m fri *	Damer	22
	100m bryst *	Herrer	23
	100m butterfly *	Damer	24
	200m fri *	Herrer	25
	200m medley *	Damer	26
	50m rygg *	Herrer	27
	50m bryst *	Damer	28
	4 x 100m fri **	Herrer	29
	4 x 200m fri **	Damer	30

DAG 4	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
	200m rygg	Damer	31
	50m fri *	Herrer	32
	100m fri *	Damer	33
	200m butterfly	Herrer	34
	200m bryst	Damer	35
	100m rygg *	Herrer	36
	50m butterfly *	Damer	37
	800m fri **	Herrer	38
	1500m fri **	Damer	39
	4 x 100m lag medley **	Herrer	40

Overnatting og mat:

Scandic Helsfyr hotell: Strømsveien 108, 0663 Oslo (lett tilgjengelig med T-bane)-

1. Overnatting:

- Standard enkeltrom kr. 825,-
- Standard dobbeltrom kr. 930,-
- Standard 3-sengs rom kr. 1250,-
- Standard 4-sengs rom kr. 1500,-

Prisene er pr. rom pr. natt inkl. frokost og moms.

2. Lunsj og middag: Det er mulig å bestille lunsj og middag på hotellet fra og med middag onsdag kveld til og med lunsj søndag formiddag. Gi beskjed ved allergier.

- Lunsj kr. 175,-
- Middag kr. 225,-

Booking av overnatting, lunsj og middag: Mail til henriette@lsvk.no (navn på klubb, antall rom, lunsj og middag, kontaktperson og telefonnr må oppgis).

Siste frist for bestilling er 10.juni - førstemann til mølla gjelder.

Spørsmål om overnatting: Henriette Nedregård: 413 10 094, henriette@lsvk.no

Transport:

T-banen går fra Helsfyr til Tøyen mange ganger pr time, og tar 3 minutter. Se ruter.no for tider, og kjøp billett i «Ruter billett»-appen.

Supporterhotell NM Langbane

Scandic Karl Johan (enkelt- og dobbeltrom)

Bookingkode: **BLAM110718**

Scandic Byporten (dobbelt, trippel og familierom)

NB! Familierommene har dobbeltseng + køyesenger som er 170cm i lengden og egner seg for barn opp til 12/14 år.

Bookingkode: **BFOR110718**

Kodene er gyldig frem til siste frist for bestilling av rom: 13.06.2018

Hvordan bestille:

1. Bestill online ved å gå inn på <https://www.scandichotels.no/>
2. Trykk der det står Bookingkode, bonus cheque eller bonusnatt
3. Legg inn bookingkoden og dato/antall samt ønsker hotell og trykk søk

Velkommen til Oslo og Tøyenbadet!

