



Norgesmesterskap svømming - kortbane 2018

for junior, ungdom og parasvømmere

Holmen svømmehall, Asker

Torsdag 15. – søndag 18. november



På vegne av Norges Svømmeforbund, har Asker Svømmeklubb som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming kortbane 2018 for junior, ungdom og parasvømmere.

Sted: Asker, Holmen svømmehall.

Tid: Torsdag 15. - søndag 18. november 2018

BASSENG

Bassenget er 25m og har 8 baner med bølgedempende baneskiller.

Vanntemperatur: 26°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 bekräftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem kontakt oss på mobilnr. 9097 3709 innen 6. november 2018 kl. 24.00.

Etteranmeldelse

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 14. november 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 14. november 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 14. November 2018. 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 6. november 2018 kl. 24.00.

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

Påmelding sendes til:

John Erlend Christiansen

E-post: jech@medley.no

Mobilnr: 9097 3709

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

KONTAKTPERSONER

- | | | |
|---|--|-----------|
| ○ Stevneleder Morten Tronstad | morten@ttm.no | 9570 7465 |
| ○ Teknisk leder Stian Vælitalo | stian@vaelitalo.com | 9261 8870 |
| ○ Stevnekontor Kåre Møllerhagen | admin@askersvom.no | 9014 0260 |
| ○ Pressekontakt Tone Lauritzen | tone_lauritzen@yahoo.no | 9158 6324 |
| ○ Påmelding John Erlend Christiansen | jech@medley.no | 9097 3709 |

STARTKONTINGENT

Individuell: kr. 100,- pr. øvelse

Lag: kr. 200,- pr. øvelse

Startkontingent betales samtidig med påmeldingen, senest 6. november 2018 til:

Bankkonto: 1620.16.50252

Merk: NM jr-UM

Husk å ta med kvittering på lagledermøte for betalt startkontingent.

Utøvere fra klubber som ikke har betalt startkontingent blir nektet start.

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. 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 torsdag 16. november 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.
- Gavepremie til de 20 beste resultatene i individuelle juniorfinaler og direkte finaler etter FINA 2017 poengtabell.
- 1 Bestemannspremie for begge kjønn i Ungdomsmesterskapet på formiddagen samt direkte finaler etter FINA 2017 poengtabell tildeles gavepremier.
- Bestemannspremier til de 5 beste funksjonshemmede svømmerne for resultatene i individuelle finaler og direkte finaler.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

STEVNEKONTOR

Stevnekontoret er åpent fra onsdag 14. november 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 i svømmehallen.

LAGLEDERMØTE

Sted: Holmen svømmehall, Devikveien 6, 1394 Nesbru

Tid: Onsdag 14. november kl. 19.00.

INNSVØMMING

Onsdag	kl. 18.00 – 21.00	
Torsdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 15.00 – 16.25
Fredag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 15.00 – 16.45
Lørdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 15.00 – 16.45
Søndag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 14.15 – 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.

GENERELT

Ungdomsmesterskapet

- Ungdomsmesterskapet arrangeres i klassen 13-16 år.
- Utøvere i klassen 13-16 år må melde seg på ungdomsmesterskapet, og kvalifiserer seg til finalene i juniormesterskapet gjennom oppnådde resultater i UM.
- UM vil bli gjennomført med direkte finale på formiddagen.
- På 400m. IM, 800m fri og 1500m fri sorteres svømmerne etter tid uavhengig av deltakelse i UM eller NM junior. De beste ungdomsmesterskap-svømmerne kan således være aktuelle for siste heat i finaleøkten om kvelden dersom påmeldingstid kvalifiserer til finaleheat i UM/NM junior.
- Heatene starter med funksjonshemmede, deretter forsøk junior, og så UM deltagere.
- Alle stafetter i UM går på formiddagen.
- En UM deltager kan kvalifisere seg til juniorfinale på kvelden uten å ha oppnådd juniorkrav på forhånd.

NM junior

- 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 ungdom går på formiddagen, og alle for junior på ettermiddagen.

KVALIFISERING

Kvalifikasjonsperioden er fra 7. november 2017 til 6. november 2018.

For informasjon om kvalifisering og kvalifiseringskrav se: svomming.no

PARASVØMMERE

- For NM krav parasvømmere vises det til: <https://svomming.no/svomming/svomming-forside/kval-krav/>
- Det svømmes forsøk og finaler på 50m. Direkte finaler i finalesekvensen dersom det ikke er flere enn ett heat. Resterende øvelser svømmes som direkte finaler i forsøkssekvensen.
- Rangeringen skjer på bakgrunn av oppnådd tid i forhold til verdensrekord 1. januar på langbane i den enkelte klasse.

KVALIFIKASJONSKRAV

Kvalifikasjonsperioden er fra 7. november 2017 til 6. november 2018.

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 stafett deltager, 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 stafettsvømmerens 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

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 svømmerens 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.

KVALIFISERINGSKRAV

Kort/Lang	UM				Jr NM			
	Damer / Jenter		Herrer / Gutter		Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort	Lang	Kort	Lang	Kort	Lang	Kort	Lang
Distanse	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid
50m fri	28,04	28,95	25,36	26,20	27,58	28,47	24,54	25,52
100m fri	1.00,39	1.02,47	54,99	57,12	59,65	1.01,90	53,47	55,52
200m fri	2.11,69	2.14,10	1.59,73	2.02,95	2.09,95	2.12,87	1.57,88	2.01,59
400m fri	4.36,82	4.42,11	4.15,24	4.22,70	4.34,95	4.40,10	4.09,30	4.15,96
800m fri	9.28,39	9.37,14	8.45,87	8.54,90	9.20,66	9.29,99	8.36,10	8.45,75
1500m fri	18.17,36	18.37,35	16.48,42	17.15,10	18.09,24	18.28,77	16.36,91	16.56,50
50m rygg	31,98	33,10	29,10	30,42	31,56	32,82	28,28	29,60
100m rygg	1.08,42	1.11,40	1.03,04	1.04,97	1.07,81	1.10,77	1.01,84	1.03,79
200m rygg	2.27,48	2.31,90	2.16,90	2.21,16	2.26,13	2.30,55	2.13,80	2.18,24
50m bryst	35,46	36,59	32,33	33,44	34,96	36,16	31,42	32,53
100m bryst	1.16,89	1.19,10	1.10,79	1.13,19	1.14,99	1.17,80	1.08,60	1.11,24
200m bryst	2.46,50	2.52,89	2.32,62	2.39,63	2.43,22	2.49,40	2.29,90	2.34,64
50m butterfly	29,99	30,82	27,37	28,31	29,59	30,50	26,52	27,49
100m butterfly	1.07,78	1.09,93	1.00,77	1.04,10	1.07,08	1.09,11	59,59	1.02,94
200m butterfly	2.37,42	2.43,19	2.20,48	2.25,79	2.32,11	2.38,96	2.17,81	2.22,10
100m medley	1.09,17		1.03,30		1.08,34		1.00,84	
200m medley	2.29,27	2.34,85	2.16,89	2.22,90	2.27,52	2.32,97	2.12,76	2.19,11
400m medley	5.18,95	5.30,10	4.52,20	5.01,10	5.14,87	5.24,79	4.47,34	4.55,66
4x50 medley*	2.06,74	2.06,74	1.58,65	1.58,65	2.05,60	2.05,60	1.50,98	1.50,98
4x50 fri*	1.55,75	1.55,75	1.44,71	1.44,71	1.53,11	1.53,11	1.41,31	1.41,31
4x100 fri*	4.11,02	4.11,02	3.48,01	3.48,01	4.07,91	4.07,91	3.40,06	3.40,06
4x200 fri*	9.02,76	9.02,76	8.24,91	8.24,91	8.54,65	8.54,65	8.09,48	8.09,48
4x100 medley*	4.39,09	4.39,09	4.15,82	4.15,82	4.36,47	4.36,47	4.09,18	4.09,18

ØVELSESUTVALG

Øvelser for funksjonshemmede er merket med *.

Øvelser med direkte finaler er merket med **.

Stafett er begrenset til 4 lag pr. klubb.

Dag 1

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

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

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

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

Overnatting/ bespising under NM junior

Overnatting 1: Scandic Asker

Enkeltrom : 635,-

Dobbeltrom : 830,-

Trippel : 1050,-

Firemannsrom : 1270,-

Reservasjonskode : 46 36 76 60

Priser gjelder for reserveringer gjort 4 uker før stevne.

Frokost er inkludert, annen servering avtales direkte med hotellet

Booking direkte med hotellet:

<https://www.scandichotels.com/hotels/norway/oslo/scandic-asker>

Buss 270 går fra Asker Stasjon til Holmen det tar 12 min.

<https://ruter.no/reise/rutetabeller-og-linjekart/buss-i-akershus/>

Søndag morgen settes det opp buss fra hotellet med avgang 06:45.

Overnatting 2: Thon Vetre

Enkeltrom : 895,-

Dobbeltrom : 895,-

Trippel : 1195,-

Noen familierom tilgjengelige på forespørsel

Priser gjelder for reserveringer gjort før 1.september.2018

Frokost er inkludert, annen servering avtales direkte med hotellet

For bestilling, kontakt med: Laila Røyseng, laila.royseng@olavthon.no

Priser gjelder for reserveringer gjort før 1.september 2018

Frokost er inkludert, annen servering avtales direkte med hotellet

<https://www.thonhotels.com/hotels/norway/asker/thon-hotel-vetre/>

Buss 250 går fra Vetre til Holmen det tar 4 min.

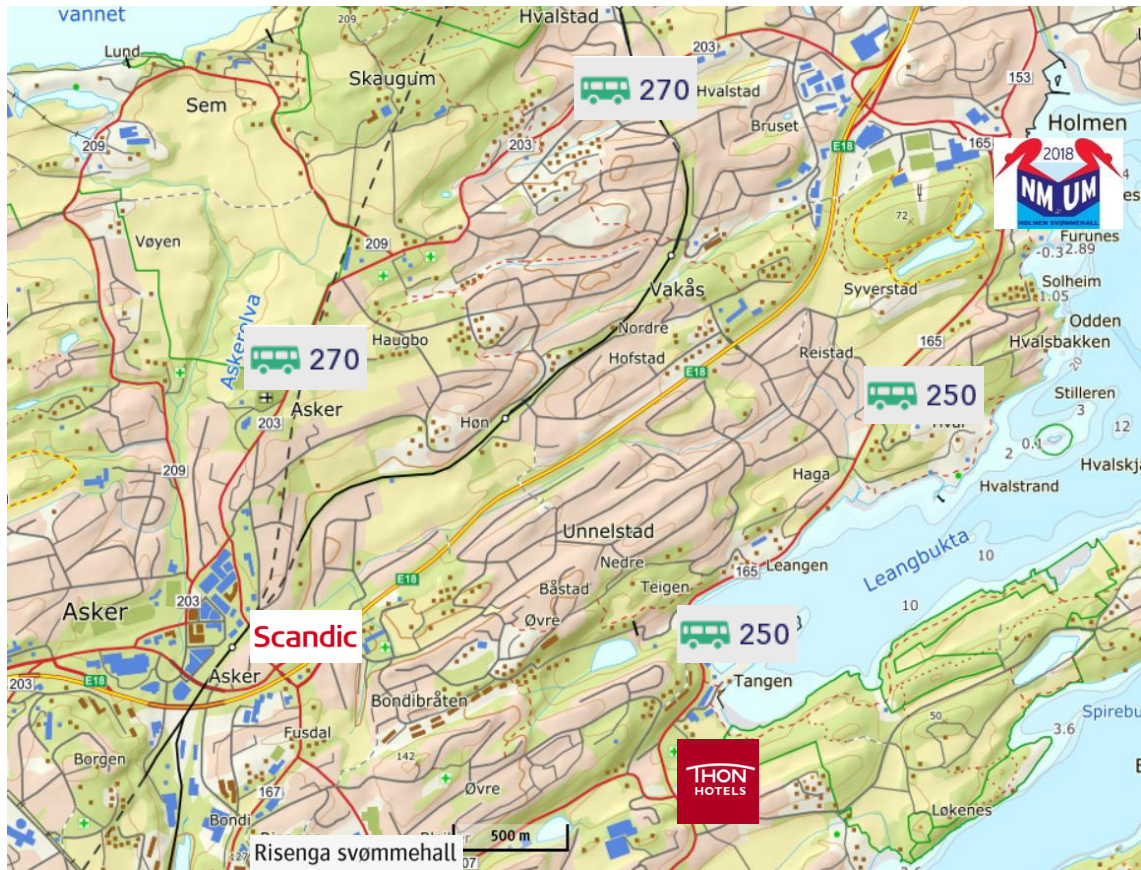
<https://ruter.no/reise/rutetabeller-og-linjekart/buss-i-akershus/>

Søndag morgen settes det opp buss fra hotellet med avgang 06:45.

Risenga svømmehall kan benyttes til inn- og ut-svømming for de som ønsker det, ved å løse vanlig inngangsbillett. <https://www.aker.kommune.no/natur-kultur-og-fritid/idrett/idrettsbarer-og-anlegg/risenga-svømmehall/>

Kart som viser plassering av hoteller og svømmehaller er vedlagt.

For de som kjører bil er informasjon om parkering vedlagt.

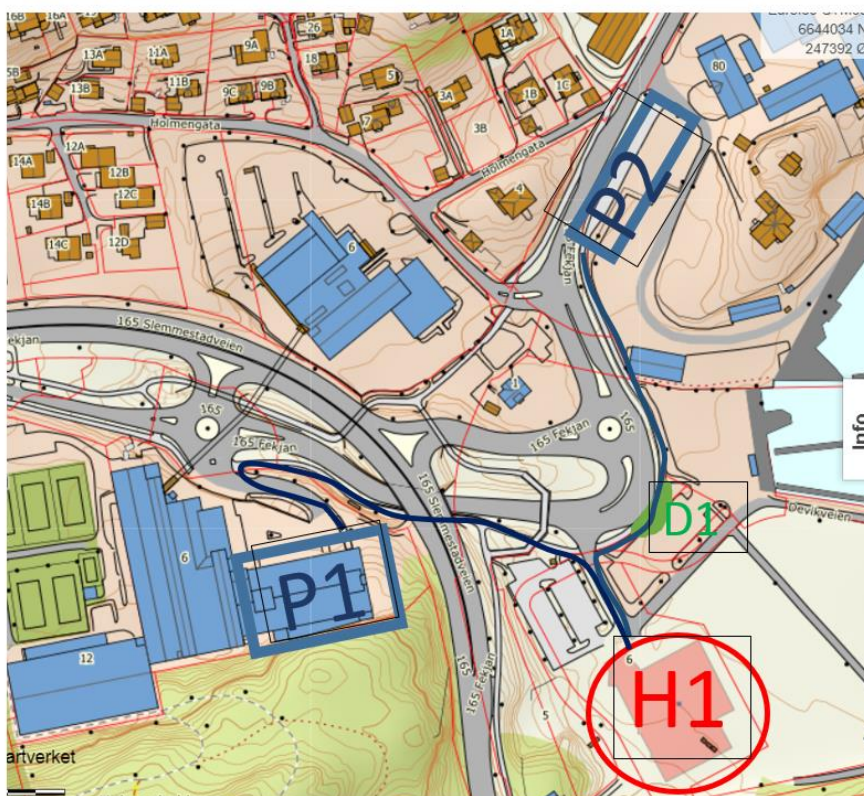


Parkering Holmen svømmehall

Det er svært begrenset med parkering ved Holmenhallen så vi oppfordrer alle til å parkere i 3 og 4 etasje i parkeringsgarasjen på Holmensenteret. Parkering ved Hallen vil i første rekke forbeholdes betjening og de med spesielle behov.

- P1 – Holmensenteret parkeringsgarasje, parker etter anvisning. (300 m å gå)
- P2 – Reserve ca 25 parkeringsplasser på grus. (200 m å gå)
- D1 – Kiss and Ride – Her kan du sette av svømmere på bussholdeplassen
- H1 – Askerbadenes flotte svømmehall – Holmen

Vi håper alle hjelper oss med dette så vi slipper parkeringskaos det er maks 300 meters å gå.



Velkommen til Asker og Holmen svømmehall!