



OI SVØMMING



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Norgesmesterskap Open Water svømming 2019

for senior og junior

**Oslo Idrettslag svømming
Sørenga**

Lørdag 17. august 2019

På vegne av Norges Svømmeforbund, har Oslo Idrettslag svømming som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i Open Water 2019 for senior og junior.

STED: Sjørenga sjøbad i Oslo
DATO: Lørdag 17. august 2019
ØVELSE: 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 Sjørenga 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.

NM Open Water arrangeres som egen øvelse under Oslo Urban Swim.

PÅMELDING

Påmelding skjer via deltager.no senest 9. august kl. 23.59. Alle svømmere må også ha oppgitt kontaktinfo på nærmeste kontaktperson med mobilnummer. Dette av sikkerhetshensyn.

Link til påmelding: <https://www.deltager.no/oslo-urban-swim-2019>

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. 45208929 innen 12. august 2019 kl. 23.59.

ETTERANMELDING

Etteranmelding kan godkjennes ved henvendelse på epost til post@oi-svomming.no innen 15. august kl. 23.59. Etteranmelding etter dette må skje ved henvendelse til sekretariatet konkurransedagen og senest innen start av teknisk møte lørdag 17. august kl. 08.00.

Startkontingent ved slik etteranmelding settes til kr 1000,- pr. øvelse.

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

KONTAKTPERSONER

- Stevneleder: Hans Jacob Stoebner: 45208929
- Teknisk leder og løypeansvarlig: Jan Gulbrandsen: 99 023 023
- Stevnekontor: Hans Jacob Stoebner: 45208929
- Pressekontakt: Dag Oliver: 990 99 533

STARTKONTINGENT

kr. 420,- pr. øvelse

Startkontingent for etteranmeldinger betales ved påmelding på deltager.no

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 10, GE15.2 og GE28.

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.

Tilbaketrekkingen skal være skriftlig. Startkontingenten refunderes ikke, jfr. GE 34.

STRAFFEGBYR

Straffegebyr på kr. 1.000,- for å trekke seg fra en øvelse uten overdommers godkjenning (GE 19.4 og GE 34) og for uriktig påmelding (GE 19.1 punkt 4 og GE 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 klasse. Det vil si senior damer, senior menn, junior damer og junior menn. All premiering vil bli utdelt etter konkurransen.

STEVNEKONTOR

Stevnekontoret er åpent fra 07:00, 17.8.2019.

TEKNISK MØTE

Det vil bli avholdt et teknisk møte med sikkerhetsbriefing for utøvere og lagledere før start stevnedagen. Møtet er obligatorisk for alle svømmere.

Sted: Dock espressobar, Sjørengkaia 103, 1094 Oslo

Tid: Lørdag 18. august kl. 08.00

På møtet vil det bli foretatt en gjennomgang av følgende:

- a) Banen inkl. start, vendinger og målgang
- b) Vanntemperatur, strøm, tidevann og vannkvalitet
- c) Dyreliv
- d) Sikkerhets- og evakueringsprosedyrer
- e) Tidsplan

INNSJEKING OG UTSJEKING AV DELTAKER

Innsjekking av utøvere åpner umiddelbart etter det tekniske møtet. Seneste tidspunkt for innsjekk er kl. 09.00. Ved innsjekking blir tidtakerbrikker og badehette med startnummer delt ut samt startnummer til å feste på våtdrakt. Utøver får også skrevet sitt startnummer på håndbaken.

Ved innsjekking vil det bli foretatt kontroll av utøvernes svømmebriller, badehette, svømmedrakt og våtdrakter, samt at utøvernes negler er kortklippte og at utøverne ikke har på seg smykker inkludert klokker.

Før start må utøvere møte til call room i OI teltet senest 15 minutter før angitt starttidspunkt. Det vil også bli kontrollert at utøverne er riktig merket med startnummer og tidtakerbrikker.

Etter målgang må utøveren levere tidtakerbrikke og sjekkes ut av løpet av funksjonærer i målområdet. Dersom utøveren bryter løpet må det omgående gis beskjed til Clerk of course.

ØVELSE:

Det arrangeres NM i Open Water i 5000 meter.

KLASSER:

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

Junior: fra året en fyller 14 år til året en fyller 19år *

Senior: fra året en fyller 14 år.

**FINA sin aldersgrense er fra året du fyller 14 år i Open Water svømming.*

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 for stor påmelding, vil personer med de beste tidene fra 1500 meter rankingen etter 01.01.2017 bli prioritert.

KRAV OM UTSTYR:

Det er obligatorisk å benytte den utdelte badehetten og startnumre.

Dersom vanntemperaturen er mellom 16 og 18 grader Celsius er våtdrakt påbudt. Det er tillatt å bruke våtdrakt dersom vanntemperaturen er mellom 18 og 20 grader Celsius. Svømmedrakter må ellers følge reglementet i FINA BL 8. Se vedlegg nederst i innbydelsen for mer informasjon.

Det er ikke tillatt ha på smykker eller klokker

TIDSSKJEMA

NM 5000m

Menn junior kl.: 10:00

Menn senior kl.: 10:00

Kvinner junior kl.: 10:05

Kvinner senior kl.: 10:05

CUT OFF TID: DAMER: 2T:00M.00SEK - HERRER: 1T:45M.00SEK

Arrangør kan ved behov avbryte svømmingen til utøvere som ligger for langt bak teten. Mer info om dette vil bli gitt ved lagledermøte, evt. på hjemmesiden til konkurransen.

BANEN

Banen svømmes nesten tre hele runder. Målområdet vil etableres som en egen korridor parallelt med banen. Utøverne må selv velge riktig korridor ved målgang.

Endinger i banen kan forekomme. Info om dette blir lagt ut på hjemmesiden til Oslo Urban Swim.



Velkommen til Oslo og Sørenga!

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.

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 kan ikke dekke halsen
- Drakten kan 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 mellom 18° og 20° C kan våtdrakt benyttes. Anvendes ikke våtdrakt, er reglene i B2.3 gjeldende. Ved temperaturer mellom.

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.