



**Norgesmesterskap  
svømming langbane  
2019**

**for junior, senior og parasvømmere**

**DRAMMENSBADET - DRAMMEN  
Torsdag 4. – Søndag 7. juli 2019**



**NM LANGBANE  
DRAMMEN 2019**

**På vegne av Norges Svømmeforbund, har Drammen Svømmeklubb som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming langbane 2019 for junior, senior og parasvømmere.**

**Sted: Drammensbadet i Drammen**

**Tid: Torsdag 4. juli til søndag 7. juli 2019**

### **BASSENG**

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

Startpaller på hver ende og ryggstartskinner på den ene enden.

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 bekreftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem kontakt oss på mobilnr. 909 73 709 innen 20. juni 2019 kl. 24.00.

### **Etteranmeldelse**

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 3. 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 3. 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 3. juli. Vi oppfordrer til å levere lagoppsett elektronisk. Passord for innlogging blir utlevert på stevnekontoret.

For sent innlevert lagoppsett medfører gebyr på kr 500,-

### **Påmeldingsfrist 20. juni kl. 24.00**

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

### ***Påmelding sendes til***

John Erlend Christiansen

E-post: [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no)

Mobiltilf: 909 73 709

Rangeringslister legges ut på [www.livetiming.no](http://www.livetiming.no) kort tid etter påmeldingsfristen.

## KONTAKTPERSONER

- Stevneleder: Børre Hilden, [borre@drammensvommeklubb.no](mailto:borre@drammensvommeklubb.no) 924 63 654
- Teknisk leder: Lars Petter Vollebæk [lars@drammensvommeklubb.no](mailto:lars@drammensvommeklubb.no) 907 90 790
- Stevnekontor: 2.etg Drammensbadet [stevne@drammensvommeklubb.no](mailto:stevne@drammensvommeklubb.no) 924 63 654
- Pressekontakt: Sven Ove K. Bakke [stevne@drammensvommeklubb.no](mailto:stevne@drammensvommeklubb.no) 918 28 980
- Påmelding: John Erlend Christiansen [jech@medley.no](mailto:jech@medley.no) 909 73 709

## STARTKONTINGENT

Individuell: kr. 100,- pr. øvelse

Lag: kr. 200,- pr. øvelse

Deltakeravgift betale inn til konto 1503.60.47299 Merk: NM Langbane 2019, betalingsfrist 7 dager før mesterskapet starter, ref GE34D. 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.

## STRAFEGEBYR

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 4. 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 2018 poengtabell.
- Gavepremier til de 20 beste junior for individuelle resultater på formiddagen og direkte finaler etter FINA 2018 poengtabell
- Gavepremier til de 5 beste parasvømmere 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 2018 poengtabell.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

## STEVNEKONTOR

Stevnekontor er åpent fra onsdag 3. 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: 2. etg. Drammensbadet, treningssal  
Danvikgata 40, 3045 Drammen  
Tid: Onsdag 3. 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

### Akkreditering: (nytt fra 2019)

Under NM langbane blir det som et prøveprosjekt innført akkreditering av utøvere. Klubben får tildelt sine utøvere akkrediteringskort ved registrering. Akkrediteringskortet MÅ fremvises ved oppmøte til callroom.

### B-finaler (nytt fra 2019)

I NM langbane blir det avholdt B-finaler i seniorklassen i forbindelse med ettermiddagsøkten. B-finalene er for svømmere rangert fra nr. 9 til 16 etter forsøkene (etter strykninger). Det er kun disse plasseringene det konkurreres om i B-finalen. Det arrangeres B-finaler i følgende øvelser: alle 50 og 100 meterøvelsene. Det er ikke B-finaler på stafettøvelser. B-finalene svømmes i forkant av de respektive A-finalene.

### NM junior

- Junioralder for jenter: 13-17 år (nytt fra 2019)
- Junioralder for gutter: 13-18 år (nytt fra 2019)
- Utøvere i denne klassen blir meldt på i NM junior. De kvalifiserer seg til finalene i seniormesterskapet gjennom oppnådde resultater i NM junior
- NM junior 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 junior eller NM senior. De beste NM junior svømmerne kan således være aktuelle for siste heat i finaleøkten om kvelden dersom påmeldingstid kvalifiserer til finaleheat i NM senior
- Heatene starter med parasvømmere, deretter forsøk NM senior, og så direkte finale NM junior
- Alle stafetter i NM junior går på formiddagen
- En NM junior 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 junior går på formiddagen, og alle NM senior går på ettermiddagen.

## KVALIFISERING

### Kvalifiseringskrav Jr NM langbane 2019 - Sr NM langbane 2019

Kort/Lang Distanse	Jr NM lang 2019				Sr NM lang 2019			
	Damer / Jenter		Herrer / Gutter		Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort Tid	Lang Tid	Kort Tid	Lang Tid	Kort Tid	Lang Tid	Kort Tid	Lang Tid
50m fri	28,00	28,80	25,02	25,92	27,52	28,20	24,13	25,16
100m fri	1.00,90	1.02,40	54,92	56,62	59,45	1.01,07	53,16	54,49
200m fri	2.09,97	2.12,87	1.59,00	2.02,20	2.08,98	2.11,66	1.57,18	2.00,15
400m fri	4.34,95	4.40,10	4.10,40	4.16,50	4.30,46	4.38,29	4.09,30	4.15,96
800m fri	9.20,66	9.29,99	8.36,10	8.46,50	9.20,66	9.29,99	8.36,10	8.45,75
1500m fri	18.09,24	18.28,77	16.36,91	16.58,50	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	27,19	27,99	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	59,38	1.00,78
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	1.09,00		1.01,84		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
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 fri* MIX	3.54,50				3.54,50			

Kvalifiseringstider i grønt er redusert

**\*Maks 4 lag pr klubb på øvelse**

Oppdatert av SVU 31. jan 2019

### Parasvømmere:

For NM settes kvalifiseringskravet lik 150% av verdensrekord for senior parasvømmere i aktuell klassifiseringsklasse. Disse kravene er like for senior og juniorsvømmere. Det konkurreres kun i seniorklasse.

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

**ØVELSEUTVALG:**

Øvelser for parasvømmere 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	101**
	400m fri *	Herrer	102
	100m bryst *	Damer	103
	100m butterfly *	Herrer	104
	200m fri *	Damer	105
	200m medley *	Herrer	106
	50m rygg *	Damer	107
	50m bryst *	Herrer	108
	4 x 100m fri	Damer	109**
	4 x 200m fri	Herrer	110**

DAG 2	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
	200m rygg	Herrer	211
	50m fri *	Damer	212
	100m fri *	Herrer	213
	200m butterfly	Damer	214
	200m bryst	Herrer	215
	100m rygg *	Damer	216
	50m butterfly *	Herrer	217
	800m fri	Damer	218**
	1500m fri	Herrer	219**
	4 x 100m lag medley	Damer	220**
	4 x 100m lag medley	Herrer	221**

DAG 3	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
	400m medley	Herrer	322**
	400m fri *	Damer	323
	100m bryst *	Herrer	324
	100m butterfly *	Damer	325
	200m fri *	Herrer	326
	200m medley *	Damer	327
	50m rygg *	Herrer	328
	50m bryst *	Damer	329
	4 x 100m fri	Herrer	330**
	4 x 200m fri	Damer	331**

DAG 4	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
	200m rygg	Damer	432
	50m fri *	Herrer	433
	100m fri *	Damer	434
	200m butterfly	Herrer	435
	200m bryst	Damer	436
	100m rygg *	Herrer	437
	50m butterfly *	Damer	438
	800m fri	Herrer	439**
	1500m fri	Damer	440**
	4 x 100m fri	Mix	441**

Øvelser for parasvømmere er merket med \*.

Øvelser med direkte finaler er merket med \*\* ved øvelsesnummeret.

## Overnatting NM Langbane 2019

### COMFORT HOTEL UNION BRYGGE

Ved bestilling oppgi kode «GR009181»

Grønland 64, Union Brygge, 3045 Drammen.

TLF: +47 32 21 70 00, e-post: [co.unionbrygge@choice.no](mailto:co.unionbrygge@choice.no)

[www.nordicchoicehotels.no/comfort/comfort-hotel-union-brygge](http://www.nordicchoicehotels.no/comfort/comfort-hotel-union-brygge)

- Enkeltrom/natt inkl. frokost kr.790,-
- Dobbelrom/natt inkl. frokost kr.890,-
- Trippelrom/natt inkl. frokost kr.1090,-
- Lunsj/middag kan bestilles til de som forhåndsbestiller rom. Idrettsbuffet koster kr 225

### Clarion Collection Hotel Tollboden,

Prisene under gjelder ved bestilling før 1.mars, oppgi «NM svømming 19» som kode.

Etter 1. mars fås 20% rabatt, men prisnivået øker etter etterspørselen.

Tollbugata 43, 3044 Drammen, TLF: +47 32 80 51 90, e-post: [cc.tollboden@choice.no](mailto:cc.tollboden@choice.no)

[www.nordicchoicehotels.no/clarion-collection/clarion-collection-hotel-tollboden](http://www.nordicchoicehotels.no/clarion-collection/clarion-collection-hotel-tollboden)

- Pris pr. person pr. døgn i standard enkelt kr. 1036
- Pris pr. person pr. døgn i standard dobbelt kr. 598
- Pris pr. person pr. døgn i standard trippel kr. 499
- Pris pr. person pr. døgn i superior dobbelt kr. 638
- Pris pr. person pr. døgn i superior trippel kr. 525

Prisen inkluderer: Frokost, kaffe/te og frukt hele dagen, Tonight's Special

### Scandic Ambassadeur

Rommene må bestilles innen 01. mai 2019 til hotellet på mail til

[meeting.ambassadeur@scandichotels.com](mailto:meeting.ambassadeur@scandichotels.com). Bookingkode NM langbane 2019

- Rom/frokost i standard enkeltrom pr. pers pr. døgn. kr. 890
- Rom/frokost i standard dobbeltrom pr. pers pr. døgn kr. 520
- Rom/frokost i standard trippelrom pr. pers pr. døgn kr. 420
- Rom/frokost i standard 4-sengsrom pr. pers pr. døgn kr. 365
- Sportsbufte (lunsj/middag) pr. pers pr. måltid kr. 250
- Matpakke (smøres fra frokost) pr. pers pr. døgn kr. 75
- Kveldsmat (brødbuffet) pr. pers pr. døgn kr. 100

### Danvik Folkehøgskole internasjonalt mediesenter

Henvis til NM Langbane 2019. – hver klubb må bestille og betale samlet og oppgi behov for måltider.

Booking skjer til Thale Sydtskow tlf 32 26 76 18 - [thale@danvikfhs.no](mailto:thale@danvikfhs.no)

Fagerlibakken 1, 3046 Drammen, telefon +47 32 26 76 00 - [www.danvikfhs.no](http://www.danvikfhs.no)

Pakke inneholder overnatting, frokost, lunsj og middag:

- Enkeltrom kr 710,- pr/natt - Per person i dobbeltrom kr 610,- pr/natt

Arrangør sender ut praktisk info til påmeldte klubber i forkant av mesterskapet.

## Velkommen til Drammen og Drammensbadet!