



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# NM Kortbane 2019

FOR JUNIOR, SENIOR OG PARASVØMMERE

**Stavanger**

**Torsdag 14. – Søndag 17. november 2019**

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

**Sted: Stavanger svømmehall**

**Tid: Torsdag 14. november til søndag 17. november 2019**

### **BASSENG**

Bassenget har ferskvann, er 25m og har 6 baner med bølgedempende baneskillere. Bassenget har startpaller på hver ende og Omega ryggstartskinner på den ene enden. Vanntemperatur: 26°C.

### **PÅMELDING/ETTERANMELDING**

**Påmeldingsfrist 5. november kl. 24.00**

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

Påmelding skjer elektronisk med uni\_p-fil 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. Påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekreftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem, kontakt oss på 909 73 709 innen 5. november 2019 kl. 24.00.

### **Etteranmeldelse**

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 13. november kl. 19.00.

Startkontingent ved etteranmelding er kr 1000,- pr. øvelse jfr. GE 32.4

### **Etteranmelding av lagsvømmere**

Deltagere som kun skal delta på lagsvømming, må være med i påmeldingen innen påmeldingsfristen. Etteranmelding av lagsvømmere tillattes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 13. november. kl.19.00. Gebyr er kr 1000,- pr svømmer jfr. GE32.4.

### **Innlevering av lagoppsett**

Den endelige rekkefølgen på lagsvømmerne i stafettlag leveres innen en time før den aktuelle stevneøktas start, jfr GE34.5. Lagoppsett leveres elektronisk. Passord for innlogging blir utlevert på stevnekontoret.

For sent innlevert lagoppsett medfører gebyr på kr 500,- jfr. GE 21.1.4

### ***Påmelding sendes til***

John Erlend Christiansen

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

Mobil: 909 73 709

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

### Kontaktpersoner

- |                                       |  |            |
|---------------------------------------|--|------------|
| • Stevneleder: Christin Svensen,      | <a href="mailto:christin.svensen@lyse.net">christin.svensen@lyse.net</a>           | 971 80 374 |
| • Teknisk leder: Haakon Larsen,       | <a href="mailto:larsen.haakon@gmail.com">larsen.haakon@gmail.com</a>               | 913 20 812 |
| • Stevnekontor: Reidar Nesheim,       | <a href="mailto:reidar.nesheim@lyse.net">reidar.nesheim@lyse.net</a>               | 951 10 644 |
| • Pressekontakt: Øyvind Sigvaldsen,   | <a href="mailto:oyvind@stavangersvømmeklubb.no">oyvind@stavangersvømmeklubb.no</a> | 992 16 085 |
| • Påmelding: John Erlend Christiansen | <a href="mailto:jech@medley.no">jech@medley.no</a>                                 | 909 73 709 |

### STARTKONTINGENT

Individuell: kr. 100,- pr. øvelse

Lag: kr. 200,- pr. øvelse

Startkontingent faktureres i etterkant av påmeldingen. Faktura må være betalt senest 11. november. Evt. etteranmeldinger faktureres i etterkant av mesterskapet.

**Husk å ta med kvittering på lagledermøte for betalt startkontingent.**

**Utøvere fra klubber som ikke har betalt startkontingent blir nektet start. Ref. GE33.1**

### STARTBETINGELSER

Ref. GE 1, GE 29.4 og GE 28.

Utenlandske statsborgere som er fast bosatt i Norge, kan søke forbundsstyret i NSF 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 på konkurransedagen. Dette gjøres elektronisk. 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 34.

### STRAFFEGEBYR

Straffegebyr på kr.1.000,- for å trekke seg fra en øvelse uten overdommers godkjenning (GE 21 og GE 34) og for uriktig påmelding (GE 19.1.4 og GE 30.1).

### 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 14. 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 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.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

## STEVNEKONTOR

Stevnekontor er åpent fra onsdag 13. november kl. 16.00 og er betjent fra innsvømming til 30 min etter at finalene er avsluttet under mesterskapet.

Klubbene melder seg for registrering ved første ankomst til stevnekontoret.

## LAGLEDERMØTE & FOREDRAG AV OLYMPIATOPPEN –

### HVORDAN BRUKER KONKURANSENERVER TIL EN FORDEL UNDER ET MESTERSKAP?

Sted: Stort møterom i andre etasje i Stavanger Svømmehall

Tid: Onsdag 13. november kl. 19.00

Vi anmoder ALLE klubber til å stille med lagleder OG trener.

Det blir enkel servering

## INNSVØMMING

Onsdag	15.00 – 20.00	
Torsdag	07.00 – 08.45 og	15.15 – 16.30
Fredag	07.00 – 08.45 og	15.30 – 16.45
Lørdag	07.00 – 08.45 og	15.30 – 16.45
Søndag	07.00 – 08.45 og	14.30 – 15.45

NB: Kannikhallen (25 meter basseng som er 10min gange fra svømmehallen) blir også tilgjengelig for inn/utsvømming. Nøyaktige tider denne hallen er åpen blir kommunisert senere. Ved evt spesielle behov bes det om at klubbene tar kontakt med teknisk leder hos arrangør.

Forsøkene starter kl. 09.00 - finalene starter kl. 17.00, søndag kl. 16.00.

Det gis anledning til utsvømming etter forsøk og finaler.

Innsvømming før finalene er forbeholdt finalistene.

## GENERELT

### Akkreditering:

Klubben får tildelt sine utøvers akkrediteringskort ved registrering. Akkrediteringskortet må fremvises ved oppmøte til callroom.

### A og B-finaler

Det blir avholdt A- og B-finaler i seniorklassen i ettermiddagsøkten. Det arrangeres B-finaler i følgende øvelser: alle 50 og 100 meterøvelsene. A-finaler er for svømmere rangert fra 1-6, B-finalene er for svømmere rangert fra 7 til 12 etter forsøkene (etter strykninger). 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
- Junioralder for gutter: 13-18 år
- NM jr vil bli gjennomført med direkte finale på formiddagen.
- Utøvere i NM jr kan kvalifisere seg til finaler i NM sr på grunnlag av resultater i NM jr.
- På 400m IM, 800m fri og 1500m fri sorteres heatene etter påmeldingstid uavhengig av deltakelse i NM jr eller NM sr. De beste NM jr svømmerne kan derfor være aktuelle for finaleheatet i ettermiddagsøkten.
- Alle stafetter i juniorklassen svømmes på formiddagen.
- En juniordeltager kan kvalifisere seg til seniorfinale på kvelden.

### 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.

Øvelsesrekkefølger på formiddagen starter med parasvømmere, deretter forsøk senior klassen, og så direkte finale junior klassen.

### KVALIFIKASJONSKRAV

**Kvalifikasjonsperioden er fra 6. november 2018 til 5. november 2019**

Kvalifiseringstider fra 50m og 25m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i.

For informasjon om kvalifisering og kvalifiseringskrav, se: [svømming.no](http://svømming.no)

Page Break

**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 stafettdeltager, 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: <https://www.medley.no/stafett.aspx>

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.**

Stafetter er begrenset til fire lag pr. klubb

**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.

## KVALIFISERING

<b>Mesterskap</b>		<b>Juniorkrav</b>				<b>Seniorkrav</b>			
<b>Kjønn</b>		<b>Jenter</b>		<b>Gutter</b>		<b>Damer</b>		<b>Herrer</b>	
<b>Bassenglengde</b>		<b>Kortbane</b>	<b>Lang</b>	<b>Kortbane</b>	<b>Lang</b>	<b>Kortbane</b>	<b>Lang</b>	<b>Kortbane</b>	<b>Lang</b>
<b>Øvelse</b>		<b>Tid</b>	<b>Tid</b>	<b>Tid</b>	<b>Tid</b>	<b>Tid</b>	<b>Tid</b>	<b>Tid</b>	<b>Tid</b>
50 fri		00:28,00	00:28,80	00:25,02	00:25,92	00:27,40	00:28,20	00:24,26	00:25,16
100 fri		01:00,90	01:02,40	00:54,92	00:56,62	00:59,57	01:01,07	00:52,79	00:54,49
200 fri		02:09,57	02:12,87	01:59,00	02:02,20	02:08,36	02:11,66	01:55,95	01:59,15
400 fri		04:32,10	04:39,10	04:09,80	04:16,50	04:31,29	04:38,29	04:09,26	04:15,96
800 fri		09:21,00	09:32,10	08:34,50	08:46,50	09:19,40	09:30,50	08:33,75	08:45,75
1500 fri		18:06,40	18:26,00	16:34,60	16:57,10	18:05,40	18:25,00	16:34,00	16:56,50
50 rygg		00:31,73	00:32,63	00:28,80	00:29,60	00:31,63	00:32,53	00:28,40	00:29,20
100 rygg		01:08,10	01:09,40	01:01,49	01:02,89	01:07,80	01:09,10	01:00,80	01:02,20
200 rygg		02:23,90	02:28,60	02:12,20	02:16,20	02:23,70	02:28,40	02:11,90	02:15,90
50 bryst		00:35,16	00:36,16	00:31,43	00:32,53	00:34,47	00:35,47	00:30,58	00:31,68
100 bryst		01:15,00	01:17,90	01:08,74	01:11,24	01:14,90	01:17,80	01:07,40	01:09,90
200 bryst		02:43,60	02:48,60	02:29,70	02:34,20	02:41,50	02:46,50	02:27,50	02:32,00
50 butterfly		00:30,10	00:30,80	00:27,19	00:27,99	00:29,31	00:30,01	00:26,07	00:26,87
100 butterfly		01:07,30	01:08,60	01:00,50	01:01,90	01:06,96	01:08,26	00:59,38	01:00,78
200 butterfly		02:32,00	02:36,50	02:16,40	02:21,90	02:30,57	02:35,07	02:13,58	02:19,08
100 medley		01:09,00		01:01,84		01:07,90		01:00,64	
200 medley		02:25,40	02:30,10	02:14,40	02:18,90	02:23,30	02:28,00	02:12,61	02:17,11
400 medley		05:13,60	05:22,10	04:48,95	04:57,45	05:13,50	05:22,00	04:47,16	04:55,66
4x50 medley*		02:07,49	02:07,49	01:54,94	01:54,94	02:05,31	02:05,31	01:51,81	01:51,81
4x50 fri*		01:54,50	01:54,50	01:42,58	01:42,58	01:52,10	01:52,10	01:39,54	01:39,54
4x100 fri*		04:07,60	04:07,60	03:43,68	03:43,68	04:02,28	04:02,28	03:35,16	03:35,16
4x200 fri*		08:44,28	08:44,28	08:02,00	08:02,00	08:39,44	08:39,44	07:49,80	07:49,80
4x100 medley*		04:35,30	04:35,30	04:09,65	04:09,65	04:33,23	04:33,23	04:04,37	04:04,37
4x100 fri mix*			03:55,64				03:48,72		
4x50 medley mix*			02:01,21				01:58,56		

\*Maks 4 lag pr klubb

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

## Øvelsesoppsett

### Torsdag

Øvelse	Kjønn	Øvelse nr.
4 x 50m medley	Damer	101**
800m fri	Herrer	102**
400m fri *	Damer	103
50m bryst *	Herrer	104
50m rygg *	Damer	105
200m medley *	Herrer	106
100m butterfly *	Damer	107
200m rygg	Herrer	108
200m bryst	Damer	109
50m butterfly *	Herrer	110
4 x 200m fri	Damer	111**
4 x 100m fri	Herrer	112**

### Fredag

Øvelse	Kjønn	Øvelse nr.
4 x 50m medley	Herrer	213**
800m fri	Damer	214**
400m fri *	Herrer	215
50m bryst *	Damer	216
50m rygg *	Herrer	217
200m medley *	Damer	218
100m butterfly *	Herrer	219
200m rygg	Damer	220
200m bryst	Herrer	221
50m butterfly *	Damer	222
4 x 200m fri	Herrer	223**
4 x 100m fri	Damer	224**

### Lørdag

Øvelse	Kjønn	Øvelse nr.
400m medley	Damer	325**
4 x 50m fri	Herrer	326**
200m fri *	Damer	327
200m butterfly	Herrer	328
100m rygg *	Damer	329
100m fri *	Herrer	330
50m fri *	Damer	331
100m bryst *	Herrer	332
100m medley *	Damer	333
1500m fri	Herrer	334**
4 x 100m medley	Damer	335**
4 x 100m medley	Herrer	336**

### Søndag

Øvelse	Kjønn	Øvelse nr.
400m medley	Herrer	437**
4 x 50m fri	Damer	438**
200m fri *	Herrer	439
200m butterfly	Damer	440
100m rygg *	Herrer	441
100m fri *	Damer	442
50m fri *	Herrer	443
100m bryst *	Damer	444
100m medley *	Herrer	445
1500m fri	Damer	446**
4 x 50 medley	Mix	447**

Øvelser for funksjonshemmede er merket med \*.

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



## Velkommen til Stavanger!

### OVERNATTING:

	Scandic Stavanger City	Clarion Hotel Stavanger	Comfort Hotel Square
<b>Adresse</b>	Reidar Bergesgate 7 Stavanger	Arne Rettedals gate 14 Stavanger	Løkkeveien 41
<b>Avstand til Stavanger Svømmehall</b>	15 min gangavstand	3 min gangavstand	1 min gangavstand
<b>Nettadresse</b>	<a href="https://www.scandichotels.no/hotell/norge/stavanger/scandic-stavanger-city">https://www.scandichotels.no/hotell/norge/stavanger/scandic-stavanger-city</a>	<a href="https://www.nordicchoicehotels.no/hotell/norge/stavanger/clarion-hotel-stavanger/">https://www.nordicchoicehotels.no/hotell/norge/stavanger/clarion-hotel-stavanger/</a>	<a href="https://www.nordicchoicehotels.no/hotell/norge/stavanger/comfort-hotel-square/">https://www.nordicchoicehotels.no/hotell/norge/stavanger/comfort-hotel-square/</a>
<b>Bestillingsfrist</b>	Innen 2. oktober	Inntil 1 måned før ankomst	Inntil 1 måned før ankomst
<b>Bestillingskode</b>	46947652	GR008363	
<b>Bestillingsadresse</b>	meeting.stavangercity@scandichotels.com	Sven Olav Bjerga sven.olav.bjerga@choice.no Tlf: 51502570	Pernille Cindahl <a href="mailto:pernille.cindahl@choice.no">pernille.cindahl@choice.no</a> +47 51 56 80 00
<b>Pris overnatting</b>	Enkeltrom NOK 700 per natt	Enkeltrom NOK 900 per natt	Enkeltrom NOK 840 per natt
	Dobbelrom per person NOK 425 per natt	Dobbelrom NOK 1040 per natt	Dobbelrom NOK 990 per natt
	Trippelrom per person NOK 333 per natt	Trippelrom NOK 1190 per natt	Trippelrom NOK 1140 per natt
	Firemannsrom per person NOK 288 per natt		
<b>Pris måltider</b>	Lunsj per person NOK 195 per dag  Middag per person NOK 250 per dag	<b>Sportsmeny - små grupper</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Asiatisk kyllingryte, Ris, salat og brød 195,-</li> <li>Boeuf bourguignon med potetpuré salat og brød 235,-</li> <li>Pasta buffet med tre tilbehør 225,-</li> <li>Fiskegrateng, salat og brød 195,-</li> </ul> <b>Sportsbuffet min. 40 pax</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>SALATBAR Grønn salat, Tomat, Mais, Agurk, Cocktaildressing, Vinagrette, Brød.</li> <li>VARM MAT Pasta Penne Bolognaise, champignon &amp; tomatsaus Bakt kylling Ristet grønsaker Poteter Kokt ris DESSERT Pannekake med sirup Yoghurt Naturell Pære - Eple - Banan</li> <li>Kr. 245 NOK /pers</li> </ul>	<b>SPORTSGRUPPER - alltid inkludert kaffe&amp;te</b>  <b>Lunsj 195,-</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frokost buffet med alt det inneholder, men varmt byttes ut med en lunsjrett som suppe/kylling/fisk</li> </ul> <b>Kveldsmat 210,-</b> velg mellom <ul style="list-style-type: none"> <li>Lasagne m/salat&amp;brød</li> <li>Fish, Meat og Soup of the day</li> <li>Tacobuffet</li> </ul> +Noe søtt til kaffen  <b>MATPAKKE 75,- pp smører selv fra frokost</b>  <b>MATCHMAT 345,- pp</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Dagens fisk (fet fisk)</li> <li>Dagens kjøtt (magert kjøtt)</li> <li>Kokt potet, ris eller pasta</li> <li>Saus (kalorifattig/rik)</li> <li>Grønnsaker</li> <li>Salater</li> <li>Grovbrød</li> </ul>

Scandic Stavanger City    Clarion Hotel Stavanger

Comfort Hotel  
Square

- Smør