



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



SVØMMEKLUBBEN

POSEIDON

PORSGRUNN



Porsgrunn

Torsdag 11 - søndag 14. november 2021

På vegne av Norges Svømmeforbund har SK Poseidon Porsgrunn, som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming kortbane 2021 for junior-, senior- og parasvømmere.

Sted: Kjølnesbadet
Tid: Torsdag 11. november til søndag 14. november 2021
Stevnestart: Hver dag kl. 09.00
Finaler: Søndag kl. 16.00, Øvrige dager 17.00

Junioralder for jenter: 13-18 år

Junioralder for gutter: 13-19 år

Korona - krav til utøvere

Personer som er smittet av korona, sitter i karantene eller som har symptomer på luftveisinfeksjon, som feber, sår hals, rennende nese, hoste eller nedsatt allmenntilstand skal ikke delta på stevnet. Vi forbeholder oss retten til å bortvise utøvere eller andre ved brudd på smittevernreglene.

Skulle utøvere eller andre bli syke eller utvikle symptomer under stevnet er det viktig at man isoleres og reiser hjem så fort som mulig og at sekretariatet blir underrettet.

Eventuell ny informasjon om smittevernregler mm grunnet Covid-19 vil bli lagt ut på livetiming. Det er derfor viktig at utøvere og trenere følger med på informasjonen som blir lagt ut helt opp mot stevnestart.

BASSENG

Bassenget har ferskvann, er 25m og det benyttes 8 baner med bølgedempende baneskillere. Bassenget har startpaller på den ene siden og Omega ryggstartskinner. Vanntemperatur: 27°C.

PÅMELDING/ETTERANMELDING

Påmeldingsfrist 3. 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 3. november 2021 kl. 24.00.

Etteranmeldelse

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 10. 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 10. 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 Mobil: 909 73 709
Rangeringslister legges ut på www.livetiming.no kort tid etter påmeldingsfristen.

Kontaktpersoner

- Stevneleder
Merethe Pepevnik 948 26 879 leder@skposeidon.no
- Teknisk ansvarlig
Rune Kristiansen 406 17 861 rukr369@gmail.com
- Sekretariat
Ingerid Heggelund 915 97 954 iheggelund@ymail.com
- Påmelding
John Erlend Christiansen 909 73 709 jech@medley.no
- Pressekontakt
Alexander Mokkelbost 917 19 992 leder@skposeidon.no
- Smittevernansvarlig
Benedikte Pflug Kristiansen 992 28 634 leder@skposeidon.no

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 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 kl. 22 kvelden før konkurransedagen. Dette gjøres elektronisk. Dersom en svømmer må trekke seg senere på grunn av sykdom, vil det medføre at svømmerens bane går tom på konkurransedagen. Det blir ingen omfordeling av svømmere mellom heat eller økter på konkurransedagen. 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). **PREISERING 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 stupt 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 11. november kl. 16.40.

DOPINGKONTROLLER

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

PREMIERING

- NSFs medaljer til de tre beste i hver øvelse pr klasse.
- Gavepremier til de 20 beste prestasjonene fra individuelle løp uavhengig av klasse etter FINA 2020 poengtabell.
- Gavepremier til de 20 beste prestasjonene for juniorer fra individuelle løp etter FINA 2020 poengtabell
- Gavepremier til de 5 beste prestasjonene av parasvømmere etter australsk modell basert på verdensrekorder på langbane pr 1. januar 2021.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

STEVNEKONTOR

Stevnekontor er åpent fra onsdag 10. november kl. 16.00 og er betjent under mesterskapet.

Klubbene melder seg for registrering ved første ankomst til stevnekontoret. Trener eller lagleder går til sekretariatet og henter akkrediteringer til sin klubb.

SKO

Utesko skal ikke brukes inne i hallen uten skotrekk. Det er skoparkering i 1. etasje hvor det også utleveres skotrekk. Det er å foretrekke at dere har med egnede innesko.

LAGLEDERMØTE

Sted: Stort møterom i 2. etasje, mesanin (info ved inngang til hallen)
Tid: Onsdag 10. november kl. 19.00
Det blir også mulig å delta på møtet elektronisk. Info om dette vil bli gitt.

INNSVØMMING

Det blir begrensede muligheter for innsvømming. Ytterligere informasjon gis i forkant av mesterskapet.

AKKREDITERING

Klubben får tildelt sine utøveres akkrediteringskort ved registrering. Akkrediteringskortet må fremvises ved oppmøte til callroom. Alle som skal inn i svømmehallen må ha akkreditering og må registreres på forhånd. Svømmere registreres via påmeldingen, øvrige oppføres i eposten med navn, funksjon, mobilnr og postnr. Trenere/Lagledere og smittevernsansvarlig for klubb må oppgis i påmeldingen.

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 1-8, B-finalene er for svømmere rangert fra 9 til 16 etter forsøkene (etter strykninger). Det er ikke B-finaler på stafettøvelser. B-finalene svømmes i forkant av de respektive A-finalene.

NM junior

- 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.

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.

PARASVØMMERE

I stevnet er det én klasse for parasvømmere: Senior

Kvalifikasjonskrav for parasvømmere er 150% av verdensrekorden på langbane pr 1. januar 2021 i den respektive svømmerens klasse.

For NM-krav parasvømmere vises det til:

<https://svomming.no/svomming/svomming-forside/kval-krav/>

Rangeringen skjer på bakgrunn av oppnådd tid i forhold til verdensrekord 1. januar på langbane i den enkelte klasse.

BEVERTNING

Det vil være kafé med flere sittemuligheter. Vi minner alle om å passe på avstand til andre særlig når man står i kø.

Det vil ikke være anledning til å spise inne i hallen, da halleier ikke tillater dette.

KVALIFISERING

Kvalifikasjonsperioden er fra 4. november 2019 til 3. november 2021

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

Kvalifiseringskrav NM Sesongen 2021-2022									
Mesterskap					Seniorkrav				
Kjønn	Jenter		Gutter		Damer		Herrer		
	Bassenglengde	Korbane	Lang	Kortbane	Lang	Korbane	Lang	Korbane	Lang
Øvelse	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid
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	04:33,50	04:42,00	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	01:15,90	01:18,90	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		01:54,94		02:05,31		01:51,81		
4x50 fri*	01:54,50		01:42,58		01:52,10		01:39,54		
4x100 fri*	04:07,60		03:43,68		04:02,28		03:35,16		
4x200 fri*	08:44,28		08:02,00		08:39,44		07:49,80		
4x100 medley*	04:36,20		04:09,65		04:33,23		04:04,37		
4x50 medley mix*	01:55,66				01:53,66				

*Maks 4 lag pr klubb på øvelse

Oppdatert 23. oktober 2021

For mer informasjon om kvalifisering og kvalifiseringskrav se:

<http://svømming.no/svømming/svømming-forside/kval-krav/>

ØVELSESOPPSETT

Torsdag			Fredag		
Øvelse nr	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr	Øvelse	Kjønn
101	4x50 medley	Damer	213	4x50 medley	Herrer
102	800 fri	Herrer	214	800 fri	Damer
103	400 fri*	Damer	215	400 fri*	Herrer
104	50 bryst*	Herrer	216	50 bryst*	Damer
105	50 rygg*	Damer	217	50 rygg*	Herrer
106	200 medley*	Herrer	218	200 medley*	Damer
107	100 butterfly*	Damer	219	100 butterfly*	Herrer
108	200 rygg	Herrer	220	200 rygg	Damer
109	200 bryst	Damer	221	200 bryst	Herrer
110	50 butterfly*	Herrer	222	50 butterfly*	Damer
111	4x200 fri	Damer	223	4x200 fri	Herrer
112	4x100 fri	Herrer	224	4x100 fri	Damer
Lørdag			Søndag		
Øvelse nr	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr	Øvelse	Kjønn
325	400 medley	Damer	437	400 medley	Herrer
326	4x50 fri	Herrer	438	4x50 fri	Damer
327	200 fri*	Damer	439	200 fri*	Herrer
328	200 butterfly	Herrer	440	200 butterfly	Damer
329	100 rygg*	Damer	441	100 rygg*	Herrer
330	100 fri*	Herrer	442	100 fri*	Damer
331	50 fri*	Damer	443	50 fri*	Herrer
332	100 medley*	Herrer	444	100 medley*	Damer
333	100 bryst*	Damer	445	100 bryst*	Herrer
334	1500 fri	Herrer	446	1500 fri	Damer
335	4x100 medley	Damer	447	4x50 medley	Mix
336	4x100 medley	Herrer			

Øvelser for parasvømmere er merket med *

Velkommen til Porsgrunn!

Hoteller under NM 2021 Porsgrunn

SK Poseidon tilbyr overnatting på Hotell Vic, samt Thon Høyer i Skien. Rom bestilles gjennom Poseidon.

Bestilling sendes til leder@skposeidon.no

Hotell Vic (ca. 15 min gange, 2 minutter med bil)
Thon høyer (Ca. 15 med bil, gange ikke mulig)

Hotell Vic Porsgrunn- Frokost og enkel kveldsmat inkludert

- 1100,- pr natt for enkeltrom
- 1200,- pr rom pr natt for 2 personer i dobbeltrom
- 1500,- Pr rom pr natt for 3 personer i 3 sengs rom
- 1700,- pr rom pr natt for 4 personer i 4 sengs rom

Thon Hotel Høyers Skien - Frokost inkludert

- 1150,- pr natt for enkeltrom
- 1300,- pr rom pr natt for 2 personer i dobbeltrom
- 1650,- Pr rom pr natt for 3 personer i 3 sengs rom
- 1850,- pr rom pr natt for 4 personer i 4 sengs rom

Bespising

Bespising i form av frokost og lunsjpakker blir levert til hver klubb, men må forhåndsbestilles. Viktig å krysse av for valg:

**Vi gjør oppmerksom på at det vil kan bestilles glutenfri mat til hvert måltid.
Andre allergier må meldes inn ved bestilling!**

Bespising

Påmelding og bestillingsskjema sendes leder@skposeidon.no:

Klubb: _____

Lagleder: _____

Kontaktperson: _____

E-post: _____ Tlf.: _____

Bespising i form av frokost/lunsjpakker blir levert til hver klubb, men må forhåndsbestilles.

Viktig å angi antall:

Frokost: 1 drikke pr. måltid, og baguett.

Lunsj: 1 drikke pr. måltid, velg baguett eller salat.

Vi gjør oppmerksom på at det vil kan bestilles glutenfri mat til hvert måltid.

Andre allergier må meldes inn ved bestilling!

Det tilbys følgende matpakker:

Måltider:	onsdag:	Ingen
	Torsdag:	frokost og lunsj
	Fredag:	frokost og lunsj
	Lørdag:	frokost og lunsj
	Søndag:	frokost og lunsj

	Stk pris (NOK)	Antall	Total (NOK)
Frokost torsdag	100		
Lunsj torsdag	100		
Frokost fredag	100		
Lunsj fredag	100		
Frokost lørdag	100		
Lunsj lørdag	100		
Frokost søndag	100		
Lunsj søndag	100		
SUM			

Klubb:		torsdag	
Frokost		Lunch	
Enhet	Antall	Enhet	Antall
Baguett fin m.skinke		Baguett fin m.skinke	
Baguett grov m.skinke		Baguett grov m.skinke	
Salat m. kylling		Salat m. kylling	
Frukt, 1 stk		Frukt, 1 stk	
Juice, eple		Juice, eple	
Juice, appelsin		Juice, appelsin	
Lettmelk		Lettmelk	
Sjokomelk		Sjokomelk	
Melk		Melk	
Bar, generisk		Bar, generisk	
1 kokt egg		1 kokt egg	

Klubb:		fredag	
Frokost		Lunch	
Enhet	Antall	Enhet	Antall
Baguett fin m.skinke		Baguett fin m.skinke	
Baguett grov m.skinke		Baguett grov m.skinke	
Salat m. kylling		Salat m. kylling	
Frukt, 1 stk		Frukt, 1 stk	
Juice, eple		Juice, eple	
Juice, appelsin		Juice, appelsin	
Lettmelk		Lettmelk	
Sjokomelk		Sjokomelk	
Melk		Melk	
Bar, generisk		Bar, generisk	
1 kokt egg		1 kokt egg	

Klubb:		lørdag	
Frokost		Lunch	
Enhet	Antall	Enhet	Antall
Baguett fin m.skinke		Baguett fin m.skinke	
Baguett grov m.skinke		Baguett grov m.skinke	
Salat m. kylling		Salat m. kylling	
Frukt, 1 stk		Frukt, 1 stk	
Juice, eple		Juice, eple	
Juice, appelsin		Juice, appelsin	
Lettmelk		Lettmelk	
Sjokomelk		Sjokomelk	
Melk		Melk	
Bar, generisk		Bar, generisk	
1 kokt egg		1 kokt egg	

Klubb:		søndag	
Frokost		Lunch	
Enhet	Antall	Enhet	Antall
Baguett fin m.skinke		Baguett fin m.skinke	
Baguett grov m.skinke		Baguett grov m.skinke	
Salat m. kylling		Salat m. kylling	
Frukt, 1 stk		Frukt, 1 stk	
Juice, eple		Juice, eple	
Juice, appelsin		Juice, appelsin	
Lettmelk		Lettmelk	
Sjokomelk		Sjokomelk	
Melk		Melk	
Bar, generisk		Bar, generisk	
1 kokt egg		1 kokt egg	