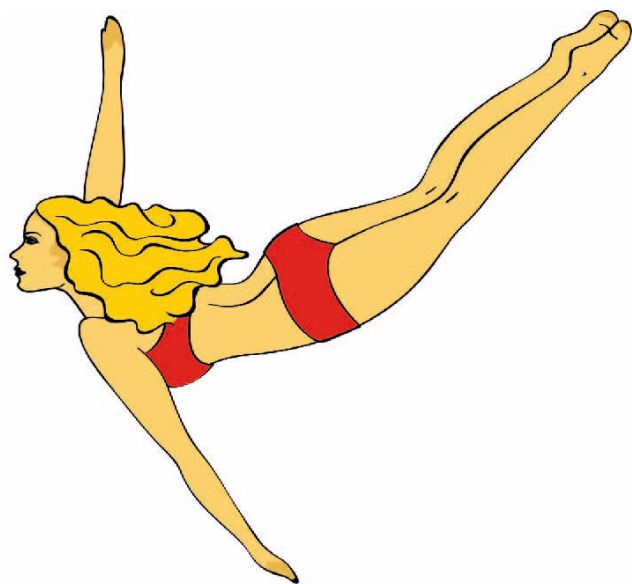




Norgesmesterskap svømming langbane 2023

for junior, senior og parasvømmere

Kongstenbadet - Fredrikstad
lørdag 1. - tirsdag 4. juli 2023



FREDRIKSTAD

NM langbane 2023

På vegne av Norges Svømmeforbund, har Kongstensvømmerne som teknisk arrangør i samarbeid med Fredrikstad kommune, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming langbane 2023 for junior, senior og parasvømmere.

Sted: kongstenbadet i Fredrikstad - Torsnesveien 12, 1630 Gamle Fredrikstad

Tid: lørdag 1. juli til og med tirsdag 4. juli 2023

Kvalifiseringsperioden er fra 17. juni 2022 til 19. juni 2023.

BASSENG

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

Omega startpaller og ryggstartskinner.

Vanntemperatur: 27°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 19. juni 2023 kl. 23.59.

Etteranmeldelse

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, onsdag 30. juni kl. 19.00. Startkontingent ved etteranmeldelse settes til kr 1000,- pr. øvelse (GE 32.4)

Etteranmeldelse av lagsvømmere

Deltagere som kun skal delta på lagsvømming må være oppgitt i påmeldingen innen påmeldingsfristen. Etteranmeldelse av lagsvømmere tillates inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, fredag 30 juni. kl.19.00. Gebyr ved slik etteranmeldelse settes til kr 1000,- pr svømmer jfr. GE32.4.

Innlevering av lagoppsett

Den endelige rekkefølgen på de som skal stille på et stafettlag leveres elektronisk innen en time før stevneøktens start hvor den aktuelle stafettøvelsen blir avholdt jfr. GE32.5. Passord for innlogging blir utlevert på stevnekontoret.

For sent innlevert lagoppsett medfører gebyr på kr 500,-

Påmeldingsfrist 19. juni kl. 23.59

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

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 | Frank Pedersen | frank@kongstensvommerne.no | mobil 472 50 327 |
| • Teknisk leder | Bernt-Ole Gulbrandsen | stevne@kongstensvommerne.no | mobil 913 67 853 |
| • Stevnekontor | Morten Reed Breivik | morten@kongstensvommerne.no | mobil 911 49 797 |
| • Pressekontakt | Frank Pedersen | frank@kongstensvommerne.no | mobil 472 50 327 |
| • Påmelding | John Erlend Christiansen | jech@medley.no | mobil 909 73 709 |
| • TD | Morten Tronstad | morten@ttm.no | mobil 957 07 465 |

STARTKONTINGENT

Individuell: kr. 100,- pr. øvelse

Lag: kr. 200,- pr. øvelse

Kongstensvømmerne vil fakturere startkontingent i etterkant av påmeldingsfristen med betalingsfrist 23.06.2023 altså 7 dager før mesterskapet starter, ref. GE 18.2. Vi gjør oppmerksom på at deltagere kan bli nektet start hvis ikke deltakeravgifta er betalt. Vi anbefaler å ta med kvittering på betalt deltakeravgift på lagledermøte. Evt. matbestillinger faktureres sammen med deltakeravgift.

STARTBETINGELSER

Ref. GE 1, GE 13, GE 28, GE 30 GE 31 og GE 32

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 med dokumentasjon 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.

STRAFFEGEBYR

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

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 lørdag 1. 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 2022 poengtabell.
- Gavepremier til de 20 beste junior for individuelle resultater på formiddagen og direkte finaler etter FINA 2022 poengtabell.
- Gavepremier til de 5 beste parasvømmerne for resultatene i individuelle finaler og direkte finaler.
- Kongepokal til beste dame og herresvømmer for enkeltresultat i individuelle seniorfinaler og direkte finaler etter FINA 2022 poengtabell.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

STEVNEKONTOR

Stevnekontor er åpent fra fredag 30. juni. kl. 15.00 og er betjent fra innsvømming starter til 30 min etter stevneslutt under hele mesterskapet.

Klubbene melder seg for registrering ved første ankomst til stevnekontoret.

LAGLEDERMØTE

Sted: kafeteltet ved bassenget.

Tid: fredag 30. juni kl. 19.00.

INNSVØMMING

Fredag	kl. 16.00 – 19.00	
Lørdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 14.30 – 16.30
Søndag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 14.30 – 16.45
Mandag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 14.30 – 16.45
Tirsdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 13.30 – 15.45

Forsøkene starter kl. 09.00 - finalene starter kl. 17.00, bortsett fra tirsdag da finalen starter kl. 16.00.

Det gis anledning til en times utsvømming etter forsøk og finaler. Innsvømming foran finalene er forbeholdt finalistene.

GENERELT

Akkreditering:

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

B-finaler

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: 13-18 år
- Junioralder for gutter: 13-19 år
- 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 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.

PARASVØMMERE

I stevnet er det én klasse for parasvømmere: Senior

Kvalifikasjonskrav for parasvømmere er 150% av verdensrekorden på langbane pr 1. januar 2023 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.

KVALIFISERING:

Mesterskap	Juniorkrav				Seniorkrav			
	Jenter		Gutter		Damer		Herrer	
	Korbane	Lang	Kortbane	Lang	Korbane	Lang	Korbane	Lang
Kjønn	Tid		Tid		Tid		Tid	
Bassenglengde	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid
50 fri	00:27,80	00:28,60	00:24,87	00:25,77	00:27,20	00:28,00	00:24,16	00:25,06
100 fri	01:00,56	01:02,06	00:53,92	00:55,62	00:59,41	01:00,91	00:52,59	00:54,29
200 fri	02:09,57	02:12,87	01:59,01	02:02,21	02:08,36	02:11,66	01:55,95	01:59,15
400 fri	04:33,50	04:40,50	04:09,80	04:16,50	04:31,29	04:38,29	04:09,26	04:15,96
800 fri	09:28,50	09:39,60	08:34,50	08:46,50	09:28,50	09:39,60	08:34,50	08:46,50
1500 fri	18:10,25	18:29,85	16:34,60	16:57,10	18:10,25	18:29,85	16:34,60	16:57,10
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	00:35,06	00:36,06	00:30,95	00:32,05	00:34,27	00:35,27	00:30,58	00:31,68
100 bryst	01:15,90	01:18,80	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	00:29,80	00:30,50	00:26,70	00:27,50	00:29,15	00:29,85	00:25,90	00:26,70
100 butterfly	01:07,30	01:08,60	00:59,80	01:01,20	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
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	05:16,10	05:24,60	04:48,95	04:57,45	05:13,50	05:22,00	04:47,16	04:55,66
4x100 fri*	04:06,24		03:39,68		04:01,64		03:34,36	
4x200 fri*	08:44,28		08:02,04		08:39,44		07:49,80	
4x100 medley*	04:35,86		04:07,95		04:33,07		04:04,17	
4x100 fri mix*	03:52,96				03:48,00			

VIKTIG - klubber med stafettlag les dette

Det er kvalifiseringskrav på stafetter. 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.

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. Hver klubb kan maksimalt stille med 4 lag på samme 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 de som benytter påmeldingsløsningen på medley.no kan lag settes opp med utøvere i denne, og slik dokumentere påmeldingstider i påmeldingslisten som sendes inn.

Det er også mulig å kalkulere påmeldingstid til stafetter ved å gå til følgende side på medley.no:
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 svømmernes individuelle tider sammenlagt. I kalkuleringsfunksjonen for stafett på medley.no kan man laste ned kalkuleringen i pdf-format. Hvis man ikke dokumenterer påmeldingstidene via påmeldingskjema fra medley.no, legges denne ved påmeldingen til NM for hver stafettøvelse klubben skal delta på.

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

ØVELSEUTVALG:

	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
DAG 1	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**

	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
DAG 2	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**

	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
DAG 3	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**

	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
DAG 4	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.

HOTELLINFORMASJON:

Vi kan tilby gode priser på følgende hoteller;

Hotell Dager:	Scandic City Hotel	Hotell Fredrikstad	Quality Hotel Sarpsborg		
	alle dager	Alle dager	tor til fre	fre til søn	søn til tirs
Enkeltrom.	kr 1 250,00	kr 1 650,00	kr 1 490,00	kr 1 890,00	kr 1 490,00
dobbeltrom	kr 1 450,00	kr 1 650,00	kr 1 590,00	kr 1 990,00	kr 1 590,00
Tremanssrom	kr 1 650,00		kr 1 790,00	kr 2 190,00	kr 1 790,00
firemannsrom	kr 1 750,00		kr 1 990,00	kr 2 390,00	kr 1 990,00

Alle priser er per natt inkl. frokost.

Det er begrenset antall rom tilgjengelig og det lønner seg å være tidlig ute:

- Reservasjon av rom på **Scandic city Hotel** gjøres direkte med hotellet via e-post: cityfredrikstad@scandichotels.com **Booking kode: 48109146**
- Reservasjon av rom på **Fredrikstad Hotell** kan gjøres via Kongstensvømmerne ved å sende en e-post til: frank@kongstensvommerne.no **Booking kode: NM2023**
- Reservasjon av rom på **Quality Hotel Sarpsborg** gjøres direkte med hotellet via e-post: booking.sarpsborg@choice.no **Booking kode: 1078GR019359**

TILBUD OM MAT:

Vi kan tilby følgende meny servert i lokalene til «Hos Martin» 150 meter fra badet:

Mat tilbud NM svømming 30.juni-4 juli 2023				
		Meny	Pris	Antall
Fredag 30.6	Middag	Taco m/diverse salat, lefser, tortillachips, salsa og rømme.	215	
Lørdag 01.07	Lunsj	Skinke /kylling pastasalat med brød & pålegg	185	
Lørdag 01.07	Middag	Lasagne m/salat, brød og smør	215	
Søndag 02.07	Lunsj	Kyllingryte m/ris, salat, & pålegg	185	
Søndag 02.07	Middag	Karbonade/kjøttkaker m/poteter, kålstuing og brun saus.	215	
Mandag 03.07	Lunsj	Carbonara Boglognese, spagetti med salat/brød	185	
Mandag 03.07	Middag	Laks med poteter, salat og brød.	215	
Tirsdag 04.07	Lunsj	Skinke/kylling pastasalat med brød & pålegg	185	
Endring av meny kan forekomme				

Vann er inkl. Eventuell annen drikk bestilles og betales direkte til Hos Martin av den enkelte.

Alle priser er pr person.

Gi beskjed om eventuelle matallergier.

Bestilling av mat se Link:

https://forms.office.com/pages/responsepage.aspx?id=qA4IK9gJbUOrydyBIMQZW88VhkFyHJ9KiceVhedR_MIU_NzRLU0JDQzVIT1pPUK5PRjZTSDQ0T0FMWS4u

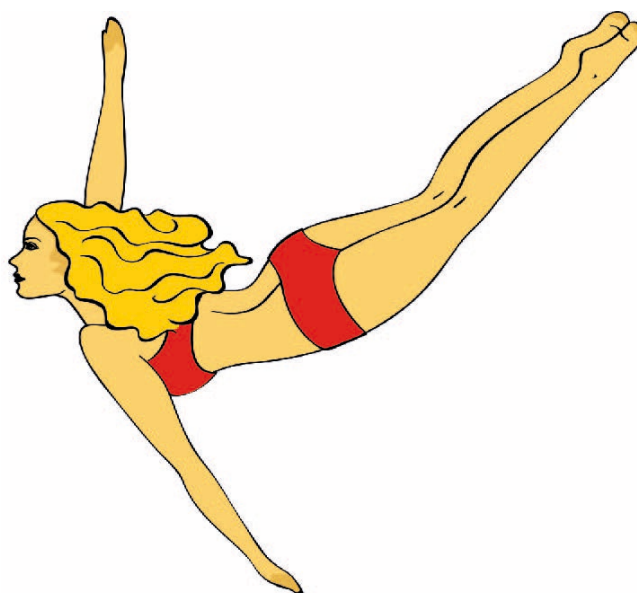
eller send samlet pr klubb til e-post: frank@kongstensvommerne.no

Bestillingsfrist: 18.06.23 - Endringer etter frist kan ikke garanteres.

KONTAKTPERSONER

Andre henvendelser til stevneleder Frank Pedersen via e-post: frank@kongstensvommerne.no
eller tlf. 472 50 327

Velkommen til Fredrikstad og Kongstenbadet!



FREDRIKSTAD

NM langbane 2023



**FREDRIKSTAD
KOMMUNE**