



**NORGES
SVØMMEFORBUND**
Norwegian Swimming Federation



Norgesmesterskap svømming langbane 2024

for junior, senior og parasvømmere

Bergen, AdO arena
torsdag 4. - søndag 7. juli 2024



På vegne av Norges Svømmeforbund, har Stevne Bergen (Bergen Vest SK, BSC og SK Delfana) gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming langbane 2024 for junior, senior og parasvømmere. Mesterskapet gjennomføres etter NSF's lover og regler.

Sted: AdO arena, Bergen

Tid: Torsdag 4. juli til og med søndag 7. juli 2024

BASSENG

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

Omega startpaller og ryggstartskinner.

Vanntemperatur: 27°C.

KVALIFISERINGSPERIODE OG PÅMELDINGSFRIST

Kvalifikasjonsperioden er fra 21. juni 2023 til 20. juni 2024

Det kvalifiseres både med kort og langbanetider, men påmeldingstider fra 50m-basseng rangeres foran påmeldingstider oppnådd i 25m-basseng ved seeding av heat.

Man melder på med bestetid i 50m-basseng fra kvalifiseringsperioden. Har man ingen tid i 50m-basseng fra kvalifiseringsperioden melder man på med bestetid i 25m-basseng fra kvalifiseringsperioden.

Hvis bestetid fra kvalifiseringsperioden i 50m-basseng er bak kvalifiseringskrav benytter man allikevel denne, så lenge man har klart kravet i 25m-basseng

For utøvere som kun konkurrerer i yards-basseng, er det mulig å kvalifisere seg ved bruk av [denne omregningstabellen](#).

Kvalifisering kan gjøres både ved konvertering til kortbanetid og langbanetid, men påmeldingstid gjøres til kortbanetid (25m), og vil ved heatsortering seedes sammen med 25m-tider.

Tidene fra yards-basseng må dokumenteres enten ved oppføring i swimcloud.com, usaswimming.org eller offentlig publisert resultatliste, og tidene må være fra kvalifiseringsperiode.

Påmeldingsfrist 20. juni 2024 kl. 23:59.

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

KVALIFISERING OG KVALIFISERINGSKRAV

For mer informasjon om kvalifisering og kvalifiseringskrav se:

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

Mesterskap		Juniorkrav				Seniorkrav			
Kjønn	Jenter		Gutter		Damer		Herrer		
Bassenglengde	Korbane	Lang	Kortbane	Lang	Korbane	Lang	Korbane	Lang	
Øvelse	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	
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	05:16,10	05:24,60	04:48,95	04:57,45	05:13,50	05:22,00	04:47,16	04:55,66	
4x50 medley*	02:06,89		01:53,82		02:04,75		01:51,54		
4x50 fri*	01:53,70		01:41,98		01:51,30		01:39,14		
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		
4x50 medley mix*	02:00,36				01:58,14				
4x100 fri mix*	03:52,96				03:48,00				

*Maks 4 lag pr klubb pr øvelse

KVALIFISERING 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 gyldig distansetid i medley.no for 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.

PÅMELDING STAFETTER

Svømmerne som blir meldt inn på stafettlag må være påmeldt til NM enten som individuell eller stafettdeltager.

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. Gebyr ved slik etteranmeldelse settes til kr 1.000,- pr svømmer jfr. GE 32.4.

Den endelige rekkefølgen av svømmere på stafettlag leveres innen én time før stevneøktens start hvor den aktuelle stafettøvelsen blir avholdt jfr GE 32.5. Lagoppsett leveres elektronisk. Passord for innlogging blir utlevert på stevnekontoret. For sent innlevert lagoppsett medfører gebyr på kr 500,- jfr. GE 21.1.4

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.

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.

Hvis man ikke dokumenterer påmeldingstidene via påmeldingsskjema fra medley.no, legges denne ved påmeldingen til NM for hver stafettøvelse klubben skal delta på.

Det presiseres at stafettsvømmere ikke nødvendigvis må ha oppnådd krav til individuelle øvelser på stevnet, men stafettsvømmernes individuelle tider må sammenlagt klare kravet som er satt opp på de enkelte lagøvelsene. Påmeldingstid til de enkelte stafettøvelsene kan ikke oppgis bedre enn det som er svømmernes individuelle tider sammenlagt.

PÅMELDING/ETTERANMELDING

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 20. juni 2024 kl. 23:59.

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag. Startkontingent ved etteranmeldelse settes til kr 1.000,- pr. øvelse jfr. GE 32.4.

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.

STARTKONTINGENT

Individuell: kr. 100,- pr. øvelse
Lag: kr. 200,- pr. øvelse

Startkontingent faktureres i etterkant av mesterskapet.

ØVELSESOPPSETT

	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.

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 34.

STRAFFEGBYR

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

PRESISERING AV REGEL VED START SW4

«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.

LAGLEDERMØTE

Sted: Hans Tank, auditoriet 2.etg.

Tid: Onsdag 3. juli kl. 19.00.

Det vil arrangeres mingling med lett servering og pressekonferanse for alle utøvere, trenere og ledere onsdag 3. juli kl. 18.00-19.00 (før lagledermøtet kl. 19.00).

Direkte etter lagledermøtet, ca. kl. 19.20, vil NSF avholde MasterClass for alle trenere.

Ferdig kl. 20.00.

ÅPNINGSSEREMONI

Åpningsseremoni blir i forbindelse med finalestart torsdag 4. juli kl. 16.40.

Det blir presentasjon av deltakende klubber før åpningen.

STEVNESTART

Torsdag: Forsøk 09:00 Finaler 17:00

Fredag: Forsøk 09:00 Finaler 17:00

Lørdag: Forsøk 09:00 Finaler 17:00

Søndag: Forsøk 09:00 Finaler 16:00

INNSVØMMING og UTSVØMMING

Onsdag 3. juli: kl. 16.00-20.00

Torsdag 4. juli: kl. 07.15-08.45 og kl. 14.30-16.30

Fredag 5. juli: kl. 07.15-08.45 og kl. 14.30-16.45

Lørdag 6. juli: kl. 07.15-08.45 og kl. 14.30-16.45

Søndag 7. juli: kl. 07.15-08.45 og kl. 13.30-15.45

Stupebassenget kan brukes under hele konkurransen til utsvømming. Svømmere skal ikke oppholde seg i bassenget utover utsvømming, for ikke å forstyrre gjennomføringen av stevnet.

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 2023 poengtabell.
- Gavepremier til de 20 beste junior for individuelle resultater på formiddagen og direkte finaler etter FINA 2023 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 2023 poengtabell.

- Kongepokal til beste parasvømmere for enkeltresultat i individuelle finaler og direkte finaler, etter oppnådd tid, i prosent av verdensrekorden i sin klasse. For utdeling av kongepokal må det være påmeldt 10 eller flere parasvømmere totalt.
- Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

STEVNEKONTOR

Stevnekontor er åpent fra onsdag 3. juli 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.

PUBLIKUM

Mesterskapet er åpnet for publikum, og det blir anledning til å kjøpe billett for dagen eller hele mesterskapet.

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.

DOPINGKONTROLLER

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

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

- 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 derfor 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 2024 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.

KONTAKTPERSONER

• Stevneleder	Jan Kenneth Antun		932 85 185
• Teknisk leder	Charmaine Pettersen	meetoffice@stevnebergen.no	988 05 126
• Dommeransvarlig	Sylvia Lægreid	dommerhsk@gmail.com	
• Påmelding	John Erlend Christiansen	jech@medley.no	909 73 709
• Stevnekontor	Erik Kubon Halvorsen	erik.halvorsen@bvsk.no	984 03 378
• Presse lokalt	Erik Kubon Halvorsen	erik.halvorsen@bvsk.no	984 03 378
• Presse nasjonalt	Bjørn Soleng	bjorn@svomming.no	948 18 169
• TD fra SVU	Morten Tronstad	morten@ttm.no	957 07 465

Overnatting/mat

Romtilbud: 3. - 8. juli 2024

Thon Hotel Bristol Bergen

Lenk til booking: <https://www.thonhotels.no/event/nm-langbane/>

Priser inkluderer overnatting i Superior eller Businessrom, enkelt eller dobbelt.

Superior 1880 kr - for én person; 2120 kr - for to personer.

Business 2520 kr - for én person; 2700 kr for to personer.

Zander K

Booking til: booking@zanderk.no med booking kode: **NM LANGBANE**

Priser inkluderer overnatting i standard rom, frokost og wifi

Enkeltrom kr 1150,- pr natt, Dobbeltrom kr 1350,- pr natt, Trippeltrom kr 1650,- pr natt.

Scandic Ørnen

Helpensjon på Scandic Ørnen. **Inkluderes alle måltider (frokost, lunsj og middag) -middag på ankomst dag -> lunsj på avreise dag og wifi**

Enkeltrom- kr 2020,- pr natt. Dobbeltrom- kr 2820,- pr natt. Trippelrom- kr 3500,- pr natt.

For alle som bestiller overnatting på Scandic Ørnen søndag 7.juli-mandag 8. juli vil

NM Langbane-bankett følge med.

NM Langbane Bankett for utøvere, trenere, foresatte, venner og frivillige (Bergen Scandic City).

Middag, underholdning, utdeling av ekstra priser

De som er boende på Scandic Ørnen under NM langbane: kr. 225,-

De som ikke-boende på Scandic Ørnen under NM langbane: kr. 570,-

Booking til overnatting og bankett: meeting@scandichotels.com kode: 48757867

Her må de oppi lag, antall, allergier og overnattingsdato.

Måltider - kantine 2. etasje

Lunsj- og middagsbuffet fra middag onsdag 3. juli -> lunsj søndag 7. juli

Lunsjbuffet kr 175,- pr person

Middagsbuffet kr 200,- pr person

Ta kontakt med meetoffice@stevnebergen.no for bestilling innen påmeldingsfristen.

Overnattingspakke med feltseng eller egne madrasser på skolen som er i samme bygget som svømmehallen:

Pakke med måltider i kantine fra middag onsdag 3. juli-lunsj søndag 7. juli. Overnatting fra onsdag 3. juli-søndag 7. juli eller mandag 8. juli for de som er meldt på bankett (bankett bookes klubbvis på epost over).

Pris: Onsdag-søndag: 2100,- pr pers for perioden uten feltseng; kr 2250,- pr pers for perioden med feltseng.

Onsdag-mandag: 2250,- pr pers for perioden uten feltseng; kr 2400,- pr pers for perioden med feltseng.

Velkommen til NM 2024 i AdO arena!

