



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# **Norgesmesterskap i svømming for Ungdom 2024**



**Jessheimbadet**

**Fredag 18. - søndag 20. oktober 2024**

På vegne av Norges Svømmeforbund, har Ullensakersvømmerne som teknisk arrangør, gleden av å invitere til NM ungdom 2024. Stevnet gjennomføres etter NSF's lover og regler.

**Sted:** Jessheimbadet. Aktivitetsvegen 11. 2069 Jessheim.

**Tid:** Fredag 18. til og med søndag 20. oktober 2024.

### BASSENG

Bassenget har ferskvann, er 25m og har 8 baner med bølgedempende baneskiller, Omega startpaller og Omega ryggstartskinner på startsidene. Bassenget har ferskvann og 27 grader.

Det er trapp ved hvert hjørne av bassenget. Det er tilkomst for rullestolbrukere rundt bassenget.

### GARDEROBER

Det er gode garderobefasiliteter med egne garderober til parautøvere om dette ønskes benyttet.

### KVALIFISERINGSPERIODE OG PÅMELDINGSFRIST

Kvalifikasjonsperioden er fra 4.oktober 2023 til 3.oktober 2024. Påmeldingsfrist 3.oktober 2024 kl. 23.59.

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

### KVALIFISERING OG KVALIFISERINGSKRAV

Kvalifiseringstider fra 25m og 50m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i. For mer informasjon om kvalifisering og kvalifiseringskrav se: [svomming.no](http://svomming.no)

Kjønn	Jenter		Gutter	
	Korbane	Lang	Kortbane	Lang
Øvelse	Tid	Tid	Tid	Tid
50 fri	00:28,00	00:28,80	00:25,70	00:26,60
100 fri	01:01,60	01:03,10	00:56,91	00:58,61
200 fri	02:14,10	02:17,40	02:05,20	02:08,40
400 fri	04:41,90	04:48,90	04:22,93	04:29,63
800 fri	09:58,50	10:09,60	09:18,40	09:30,40
1500 fri	19:48,20	20:07,80	18:15,28	18:37,78
50 rygg	00:32,80	00:33,70	00:30,15	00:30,95
100 rygg	01:09,70	01:11,00	01:05,40	01:06,80
200 rygg	02:30,50	02:35,20	02:17,70	02:21,70
50 bryst	00:35,85	00:36,85	00:33,35	00:34,45
100 bryst	01:19,00	01:21,90	01:12,31	01:14,81
200 bryst	02:49,85	02:54,85	02:35,00	02:39,50
50 butterfly	00:30,75	00:31,45	00:28,10	00:28,90
100 butterfly	01:08,80	01:10,10	01:02,70	01:04,10
200 butterfly	02:42,10	02:46,60	02:26,70	02:32,20
100 medley	01:10,80		01:04,34	
200 medley	02:31,90	02:36,60	02:19,10	02:23,60
400 medley	05:32,30	05:40,80	05:07,70	05:16,20
4x50 medley*				
4x50 fri*				
4x100 fri*				
4x200 fri*	09:02,40		08:26,80	
4x100 medley*	04:43,10		04:21,32	
4x50 medley mix*				
4x100 fri mix*	04:01,02			

\*Maks 4 lag pr klubb pr øvelse

## KVALIFISERING PARASVØMMERE

Rangeringen skjer på bakgrunn av oppnådd tid i forhold til verdensrekord 1. januar på langbane i den enkelte klasse. For NM ungdom 2024 er kvalifiseringstidene 160% av verdensrekord på langbane pr 1. januar 2024, <https://svomming.no/svomming/svomming-forside/kval-krav/>.

Øvelser for paraklassen er følgende:

Butterfly: 50m, 100m

Rygg: 50m, 100m

Bryst: 50m, 100m

Fri: 50m, 100m, 200m, 400m

Individuell medley: 100m, 200m

## ØVELSESOPPSETT

### FREDAG

Øvelse	Jenter	Gutter
800 fri	101	102
50 bryst*	103	104
100 butterfly*	105	106
200 IM*	107	108
100 fri*	109	110
200 rygg	111	112
4x100 medley	113	114

### LØRDAG

Øvelse	Jenter	Gutter
400 fri*	215	216
50 rygg*	217	218
100 bryst*	219	220
200 butterfly	221	222
50 fri*	223	224
100 IM*	225	226
4x200 fri	227	228

### SØNDAG

Øvelse	Jenter	Gutter
400 IM	329	330
200 fri*	331	332
100 rygg*	333	334
50 butterfly*	335	336
200 bryst	337	338
1500 fri	339	340
4x100 fri mix	341	

\*Øvelser for parasvømmere

## PÅMELDING/ETTERANMELDING

Påmelding skjer elektronisk via e-post. Alle svømmere som deltar i NM Ungdom, **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 bekräftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem kontakt oss på mobilnummer 909 73 709 innen **4. oktober 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](mailto:jech@medley.no)

Mobilnummer: 9097 3709.

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

Alle påmeldte utøvere vil få utlevert et akkrediteringskort som skal benyttes ved innsjekk callroom i forkant av hver øvelse.

## PÅMELDING STAFETTER

Svømmerne som blir meldt inn på stafettlag må være påmeldt til NM enten som individuell eller stafettdeltager, men det er ikke nødvendigvis disse som må stille i den aktuelle øvelsen.

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 34.5. 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](http://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](http://medley.no): [www.medley.no/stafett.aspx](http://www.medley.no/stafett.aspx).

Hvis man ikke dokumenterer påmeldingstidene via påmeldingsskjema fra [medley.no](http://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.

## STARTKONTINGENT

Individuell: kr. 100,- pr. øvelse

Lag: kr. 200,- pr. øvelse

Startkontingent faktureres i etterkant av mesterskapet.

## STARTBETINGELSER UTENLANDSKE UTØVERE

Utenlandske statsborgere som er fast bosatt i Norge, kan søke forbundsstyret om starttillatelse til deltagelse, jfr GE 1, GE 28.4. 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. Uten godkjent starttillatelse kan svømmer ikke delta på mesterskapet.

### TILBAKETREKKING/STRAFFEGBYR

Det er tillatt å trekke en påmelding tilbake innen 1 time før stevnets start 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 og startkontingenten refunderes ikke, jfr GE 34.

Det gis et straffegebyr på kr. 1.000,- for å trekke seg fra en øvelse etter fristen og 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 stupe i vannet. 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: Jessheimbadet, 1. etg (følg skilting)

Tid: Torsdag 17. oktober kl. 19.00.

### ÅPNINGSSERMONI

Åpningsseremoni blir i forkant av finaleøkten fredag 18. oktober kl. 16.40.

Det blir en presentasjon av deltakende klubber før åpningen.

### STEVNESTART

Fredag: Forsøk 09:00 Finaler 16:00

Lørdag: Forsøk 09:00 Finaler 16:00

Søndag: Forsøk 09:00 Finaler 15:00

### INNSVØMMING og UTSVØMMING

Torsdag: 16:00 – 20:00

Fredag: 07:00 – 08:45, 14:00 – 15:30

Lørdag: 07:00 – 08:45, 14:00 – 15:45

Søndag: 07:00 – 08:45, 13:30 – 14:45

Stupebasseng og opplæringsbasseng kan benyttes 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
- Bestemannspremie til beste gutt og jente etter FINA-2023 poengtabell.
- Bestemannspremie til beste parasvømmer etter gjeldene poengtabell.

Ved eventuell lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

### STEVNEKONTOR

Stevnekontoret er åpent fra torsdag 17. oktober kl. 16.00 og er betjent fra innsvømming til 30 minutter etter at finalene er avsluttet under hele mesterskapet.

Klubbene melder seg for registrering ved første ankomst til stevnekontoret i svømmehallen.

## PUBLIKUM

Mesterskapet er åpnet for publikum, og det blir anledning til å kjøpe billett for dagen eller hele mesterskapet. Bygget har heis og universell utforming. Det settes opp løse tribuner, det blir tilrettelagt plass for rullestolbrukere ved bassenget.

Det er godt med parkering ved Jessheimbadet. Utøvere som trenger handicap-parkering rett ved hallen må kontakte stevneleder ved adkomst for å slippe inn på området.

## DOPINGKONTROLL

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

## GENERELT OM NM UNGDOM 2024

- NM Ungdom arrangeres for klassen 13-16 år
- Det kjøres to økter pr dag, forsøk- og finaleøkt
- A- og B-finaler svømmes i finaleøkten, B-finalene svømmes i forkant av de respektive A-finalene
- B-finaler i følgende individuelle øvelser: Alle 50 og 100 meters øvelser
- Det er direkte finale på 400m IM, 800m fri og 1500 fri, med siste heat i finaleøkten
- Det er direkte finale på stafettene, med siste heat i finaløkten
- Paraklassen svømmer alle øvelser på formiddagen som direkte finale, bortsett fra 50m-øvelsene.
- Paraklassen svømmer 50m-øvelsene som forsøk på formiddagen og A-finaler på kvelden i eget heat. Dersom det ikke er påmeldt mer enn 8 svømmere (ett heat) i para-klassen vil det bli walk-over til finalen.

## KONTAKTPERSONER

- |                     |                          |           |  |
|---------------------|--------------------------|-----------|--|
| • Stevneleder:      | Linda Jansen             | 9823 4802 | <a href="mailto:stevne@ullensakersvommerne.no">stevne@ullensakersvommerne.no</a>                 |
| • Teknisk leder:    | John Erlend Christiansen | 9097 3709 | <a href="mailto:jech@medley.no">jech@medley.no</a>   |
| • Dommeransvarlig:  | Mona Underdal-Loktu      | 4061 8047 | <a href="mailto:dommer@ullensakersvommerne.no">dommer@ullensakersvommerne.no</a>                 |
| • Påmelding:        | John Erlend Christiansen | 9097 3709 | <a href="mailto:jech@medley.no">jech@medley.no</a>   |
| • Sekretariat:      | Elin Haug Reinertsen     | 9268 8886 | <a href="mailto:kontrollkomite@ullensakersvommerne.no">kontrollkomite@ullensakersvommerne.no</a> |
| • Presse lokalt:    | Janne Johnsbøen          | 9703 6480 | <a href="mailto:leder@ullensakersvommerne.no">leder@ullensakersvommerne.no</a>                   |
| • Presse nasjonalt: | Bjørn Soleng             | 9342 1799 | <a href="mailto:bjorn@svomming.no">bjorn@svomming.no</a>   |
| • Teknisk delegert: | Morten Tronstad          | 9570 7465 | <a href="mailto:morten@ttm.no">morten@ttm.no</a>   |

## INFORMASJON FRA ARRANGØR:

### Hotellavtale

Thon Hotel Gardermoen. Balder allé 22. 2060 Gardermoen.  
Referanse nr. 30519580

	17.-18.10	18.-19.10	19.-20.10
Enkeltrom	908,-	876,-	876,-
Dobbeltrom	1.068,-	1.036,-	1.036,-
Tremannsrom	1.228,-	1.196,-	1.196,-
Firemannsrom	1.388,-	1.356,-	1.356,-

Inkludert frokost og WI-FI.

Bestilles via denne lenken <https://www.thonhotels.no/event/nm-ung/>

Frist for bestilling via lenken er 27. september 2024.

Ved spørsmål ta kontakt med Veronica Engen på telefon 6392 9411 eller på e-post [veronica.engen@olavthon.no](mailto:veronica.engen@olavthon.no)

# Velkommen til Jessheim!