

NM UNGDOM



HOLMEN SVØMMEHALL
11.-13. DESEMBER 2026



**NORGES
SVØMMEFORBUND**



På vegne av Norges Svømmeforbund, har Asker Svømmeklubb som teknisk arrangør, gleden av å invitere til NM ungdom 2026. Stevnet gjennomføres etter NSF's lover og regler.

Sted: Holmen Svømmehall, Devikveien 6. 1396 Nesbru

Tid: Fredag 11. til og med søndag 13. desember 2026

BASSENG

Bassenget har ferskvann, er 25m og har 8 baner med bølgedempende baneskiller, Omega startpaller og Omega ryggstartskinner på startsidene. Bassenget holder 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 26. november 2025- til 25. november 2026.

Påmeldingsfrist 25. november 2026 klokken 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

Mesterskap	NM Ungdom Kortbane			
Kjønn	Jenter		Gutter	
Bassenglengde	Kortbane	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	20:08,80	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
1x50 medley*				
1x50 fri*				
1x100 fri*				
1x200 fri*	09:02,40		08:26,80	
1x100 medley*	04:43,10		04:21,32	
1x50 medley mix*				
1x100 fri mix*	04:01,02			
1x100 medley mix*				
*Maks 4 lag pr klubb på 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 2026 er kvalifiseringstidene 160% av verdensrekord på langbane pr 1. januar 2026, <https://svomming.no/svomming/svomming-forside/kval-krav/>.

ØVELSESOPPSETT

FREDAG

Øvelse	Jenter	Gutter
200 IM*	101	102
1500 fri	103	104
100 bfl*	105	106
200 rygg**	107	108
100 fri*	109	110
50 bryst*	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
100 IM*	223	224
50 fri*	225	226
4x200 fri	227	228

SØNDAG

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

* Øvelser for parasvømmere

** Øvelser for paraklassene S6/SB5 og oppover

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 bekreftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem kontakt oss på mobilnummer 909 73 709 innen 25. november 2026 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

Mobilnummer: 9097 3709.

Rangeringslister legges ut på <https://liveswim.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. Lagleder/trener logger inn på liveswim.no med sin medleybruker. For å levere lagoppsett må man ha tilgangsnivå Oppmann/Trener eller Klubbadministrator for klubben man skal representere. 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.

STARTKONTINGENT

Individuell: kr. 200,- pr. øvelse

Lag: kr. 400,- 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/STRAFFEGEBYR

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).

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 stupt 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: Sosialrommet (i kjelleren i Holmen svømmehall).

Tid: Torsdag 10. desember kl. 19.00.

ÅPNINGSSERMONI

Åpningsseremoni blir i forkant av finaleøkten fredag 11. desember kl. 16.40.

STEVNESTART

Fredag:	Forsøk 09:00	Finaler 17:00
Lørdag:	Forsøk 09:00	Finaler 17:00
Søndag:	Forsøk 09:00	Finaler 16:00

INNSVØMMING og UTSVØMMING

Torsdag:	17:00 – 20:00
Fredag:	07:00 – 08:45, 15:00 – 16:30
Lørdag:	07:00 – 08:45, 15:00 – 16:45
Søndag:	07:00 – 08:45, 14:00 – 15:45

Terapi basseng kan benyttes under hele konkurransen til inn- og utsvømming.

PREMIERING

- All premiering skjer under finaleøkten
- NSF's medaljer til de tre beste i hver øvelse
- Bestemannspremie til beste gutt og jente etter FINA-2025 poengtabell.
- Bestemannspremie til beste parasvømmer etter gjeldene poengtabell.

Ved eventuell lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

STEVNEKONTOR

Stevnekontoret er åpent fra torsdag 10. desember 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 tribuner, det blir tilrettelagt plass for rullestolbrukere ved bassenget.

DOPINGKONTROLL

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

GENERELT OM NM UNGDOM 2025

- 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 | Bjørn Helge Briskeby | bhbriskeby@gmail.com | 9341 6908 |
| • Teknisk leder | Bjarne Stavnes | stevne@askersvom.no | 4819 1935 |
| • Dommeransvarlig | Alem Dulic | dommer@askersvom.no | 9306 5325 |
| • Påmelding | John Erlend Christiansen | jech@medley.no | 9097 3709 |
| • Stevnekontor | Kari Salvesen Mørk | kari@askersvom.no | 9589 1911 |
| • Presse lokalt | Mette Hustofth | mette@askersvom.no | 4129 1871 |
| • Presse nasjonalt | Bjørn Soleng | bjorn@svomming.no | 9481 8169 |
| • TD fra SVU | Anneline Vassbakk Løyning | anneline.loyning@gmail.com | 9704 4608 |

Informasjon om overnatting og kollektiv reise til og fra Holmen Svømmehall

- **Thon Hotel Vetre**

Avtalekode: 30709744

Bestilling må sendes samlet pr. klubb til vettre@olavthon.no

Rom inkl. frokost:

Enkeltrom: 1145,- pr. natt, Dobbelrom: 1345,- pr. natt, Trippelrom: 1545,- pr. natt.

Rom m/ fullpensjon:

Enkeltrom: 1745,- pr. natt, Dobbelrom: 2545,- pr. natt, Trippelrom: 3345,- pr. natt.

- **Holmen Fjordhotell**

Bestilling må sendes samlet pr. klubb til hovmester@holmenfjordhotell.no

Rom m/ frokost og middag:

Enkeltrom: 1400,- pr. natt, Dobbelrom: 1700,- pr. natt, Trippelrom: 2100,- pr. natt.

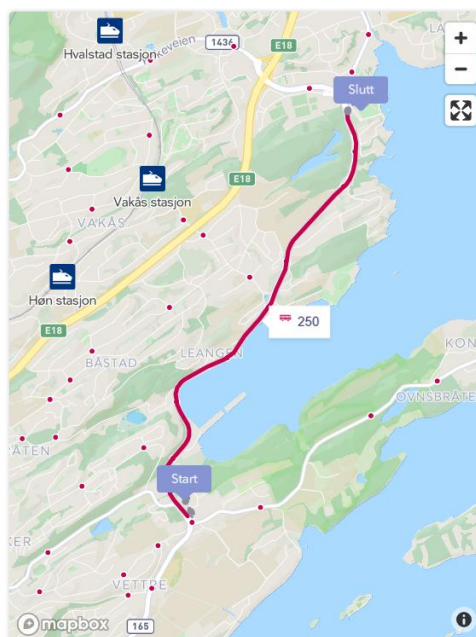
Rom m/ fullpensjon:

Enkeltrom: 1880,- pr. natt, Dobbelrom: 2660,- pr. natt, Trippelrom: 3540,- pr. natt.

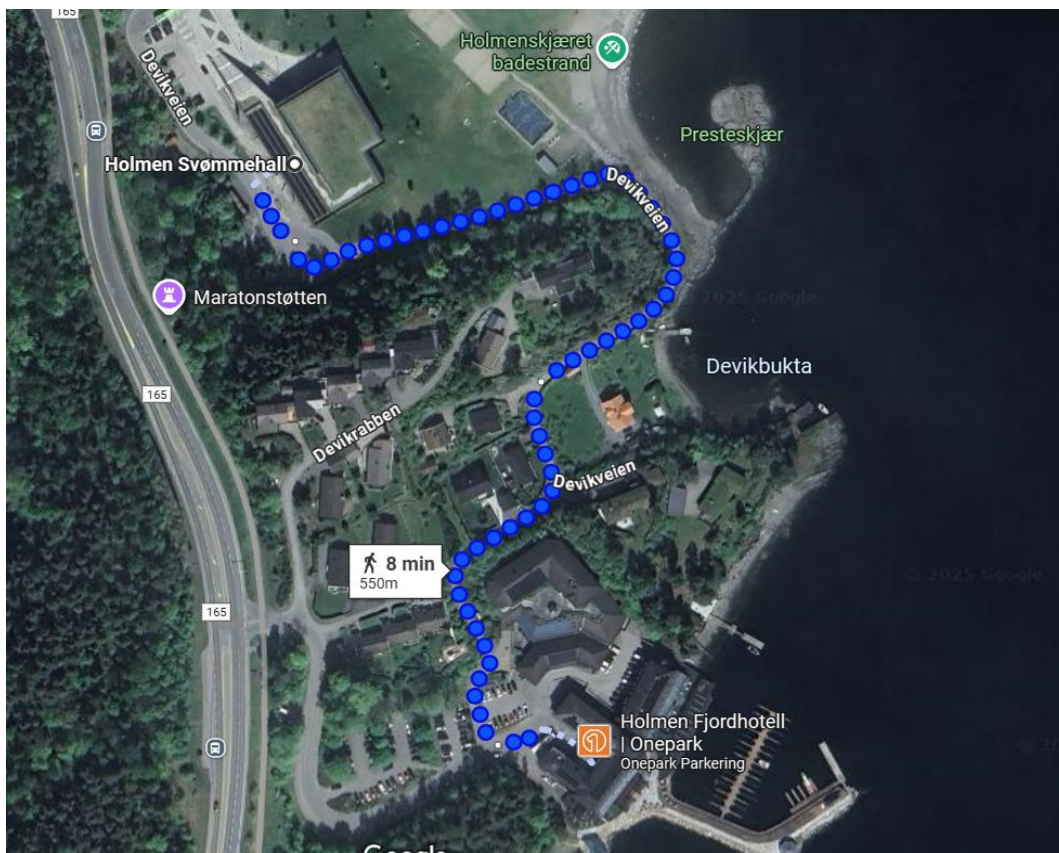
Torsdag 13. november

Reisetid: 11 min

Neste reise →



- Reiseinfo fra Thon Hotell Vetre. **Transport til hallen:** Like utenfor hotellet går buss 250 til Holmen Sør. Bussturen tar 4 minutter og det er avgang hvert kvarter på lørdager og hver halvtime på søndager.



Gangvei Holmen Fjordhotell – Holmen Svømmehall

VELKOMMEN TIL ASKER!

