



**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



# **Norgesmesterskap svømming langbane 2026**

for ungdom, junior, senior og parasvømmere

**Tøyenbadet**

**Torsdag 2. juli - søndag 5. juli 2026**



På vegne av Norges Svømmeforbund, har OI Svømming, Lambertseter SK og SK Speed gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming langbane 2026 for ungdom, junior, senior og parasvømmere. Mesterskapet gjennomføres etter NSF's lover og regler.

**STED:** Tøyenbadet, Oslo (Helgesens gate 90, 0550 Oslo).

**TID:** Torsdag 2. juli til og med søndag 5. juli 2026.

### BASSENG

Bassenget har ferskvann, er 50 meter med 10 baner. Det benyttes 8 baner med bølgedempende baneskiller under konkurransene. Det er Omega OSB startpaller og Myrtha Pools ryggstartskinner. Vanntemperatur: 27°C.

### KVALIFISERINGSPERIODE

Kvalifikasjonsperioden er fra 18. juni 2025 til 17. juni 2026.

Det kvalifiseres både med kort- og langbanetider, men påmeldingstider fra 50m-basseng rangeres foran påmeldingstider oppnådd i 25m-basseng ved seeding av heat. Dersom bestetid fra kvalifiseringsperioden i 50m-basseng er bak kvalifiseringskrav benytter man allikevel denne, så lenge svømmer har klart kravet i 25m-basseng.

Mesterskap	NM Ungdom Langbane				Juniorkrav				Seniorkrav			
	Jenter		Gutter		Jenter		Gutter		Damer		Herrer	
	Kortbane	Lang	Kortbane	Lang	Kortbane	Lang	Kortbane	Lang	Kortbane	Lang	Kortbane	Lang
Øvelse	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid
50 fri	00:27,75	00:28,55	00:25,00	00:25,90	00:27,50	00:28,30	00:24,30	00:25,20	00:27,10	00:27,90	00:24,06	00:24,96
100 fri	01:00,92	01:02,42	00:54,90	00:56,60	01:00,23	01:01,73	00:52,89	00:54,59	00:59,39	01:00,89	00:52,49	00:54,19
200 fri	02:12,67	02:15,97	02:01,41	02:04,60	02:11,25	02:14,55	01:57,61	02:00,81	02:10,45	02:13,75	01:55,85	01:59,05
400 fri	04:39,38	04:46,38	04:16,37	04:23,07	04:36,87	04:43,87	04:09,80	04:16,50	04:35,50	04:42,50	04:09,26	04:15,96
800 fri	09:47,58	09:58,68	09:00,85	09:12,85	09:36,65	09:47,75	08:43,30	08:55,30	09:28,50	09:39,60	08:34,50	08:46,50
1500 fri	19:14,20	19:34,80	17:33,54	17:56,04	18:40,20	19:00,80	16:51,80	17:14,30	18:10,25	18:30,85	16:34,60	16:57,10
50 rygg	00:32,08	00:32,98	00:29,06	00:29,86	00:31,37	00:32,27	00:27,97	00:28,77	00:31,27	00:32,17	00:27,33	00:28,13
100 rygg	01:08,90	01:10,20	01:03,45	01:04,85	01:08,10	01:09,40	01:01,49	01:02,89	01:07,80	01:09,10	01:00,30	01:01,70
200 rygg	02:28,07	02:32,78	02:14,95	02:18,95	02:25,65	02:30,35	02:12,20	02:16,20	02:25,15	02:29,85	02:11,90	02:15,90
50 bryst	00:35,41	00:36,41	00:31,98	00:33,07	00:34,97	00:35,97	00:30,60	00:31,70	00:34,17	00:35,17	00:29,88	00:30,98
100 bryst	01:17,45	01:20,35	01:10,53	01:13,03	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	02:47,60	02:52,60	02:32,35	02:36,85	02:45,35	02:50,35	02:29,70	02:34,20	02:41,50	02:46,50	02:27,50	02:32,00
50 butterfly	00:30,23	00:30,93	00:27,09	00:27,89	00:29,72	00:30,42	00:26,08	00:26,88	00:29,05	00:29,75	00:25,58	00:26,38
100 butterfly	01:08,05	01:09,35	01:00,83	01:02,23	01:07,30	01:08,60	00:58,96	01:00,36	01:06,96	01:08,26	00:58,19	00:59,59
200 butterfly	02:37,05	02:41,55	02:21,55	02:27,05	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	01:09,90		01:03,09		01:09,00		01:01,84		01:07,80		01:00,08	01:00,08
200 medley	02:30,12	02:34,82	02:16,75	02:21,25	02:28,33	02:33,03	02:14,40	02:18,90	02:26,40	02:31,10	02:12,61	02:17,11
400 medley	05:26,13	05:34,63	04:58,32	05:06,82	05:19,96	05:28,46	04:48,95	04:57,45	05:17,49	05:25,99	04:47,16	04:55,66
4x50 medley*					02:06,06		01:51,45		02:04,09		01:49,35	
4x50 fri*					01:52,50		01:39,70		01:50,90		01:38,74	
4x100 fri*					04:05,92		03:36,56		04:02,56		03:34,96	
4x200 fri*					08:55,00		08:00,44		08:51,80		07:53,40	
4x100 medley*					04:36,53		04:07,08		04:34,05		04:03,38	
4x50 medley mix*					01:58,75				01:56,72			
4x100 fri mix*					03:51,24				03:48,76			
4x100 medley mix*												

\*Maks 4 lag pr klubb på øvelse

Ungdomsklassen er 13-16 år for både jenter og gutter. Utøvere i denne klassen blir meldt på i NM ungdom. Junioralder er 13-18 år for både gutter og jenter. Utøvere i denne klassen som er over ungdomsalder blir meldt på i NM junior. Ungdommene og juniorene kan også kvalifisere seg til finalene i seniormesterskapet gjennom oppnådde resultater i NM ungdom og NM junior som svømmes på formiddagen. Ungdomsklassen og juniorklassen blir seedet i samme heat om formiddagen etter påmeldingstid, men rangeres og premieres i to ulike klasser, både for jenter og gutter. For mer informasjon om kvalifisering og kvalifiseringskrav se:

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

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 innen kvalifiseringsperioden.

#### **KVALIFISERING PARASVØMMERE**

Det er én klasse for parasvømmere i NM langbane: Senior.

Kvalifikasjonskrav for parasvømmere er 150 % av verdensrekorden på langbane pr 1. januar 2026 i den respektive svømmerens klasse. Rangeringen skjer på bakgrunn av oppnådd tid i forhold til verdensrekord 1. januar på langbane i den enkelte klasse. Se også [NSFs sider for kvalifisering](#)

#### **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.

#### **PÅMELDING/ETTERANMELDING**

**Frist for påmelding er 17.06.2026 klokka 23:59.**

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 17. juni 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](mailto:jech@medley.no)

Mobil: 909 73 709

Rangeringslister legges ut på <https://livetiming.medley.no> kort tid etter påmeldingsfristen.

#### **STARTKONTINGENT**

Individuell: kr. 200,- pr. øvelse

Lag: kr. 400,- pr. øvelse

Startkontingent faktureres i etterkant av mesterskapet.

### ØVELSESOPPETT

DAG 1	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
	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***

DAG 2	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
	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***	

DAG 3	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
	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***

DAG 4	Øvelse	Kjønn	Øvelse nr
	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

\*\* Øvelser for paraklassene S6/SB5 og oppover

\*\*\* Øvelser med direkte finaler

### 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 lagøvelse. 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: [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.

### 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 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 SV4

«*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.

### LAGLEDERMØTE

Sted: Tøyenbadet

Tid: Onsdag 1. juli kl. 16.00.

### MASTERCLASS

Direkte etter lagleder møtet, ca. kl. 16.20, vil NSF avholde MasterClass for alle trenere. Tema blir publisert på sosiale medier. Samlingen vil avsluttes innen kl. 17.

### ÅPNINGSSEREMONI

Åpningsseremoni blir i forbindelse med finalestart torsdag 2. 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 1. juli:	kl. 14.00-20.00
Torsdag 2. juli:	kl. 07.15-08.45 og kl. 14.30-16.30
Fredag 3. juli:	kl. 07.15-08.45 og kl. 14.30-16.45
Lørdag 4. juli:	kl. 07.15-08.45 og kl. 14.30-16.45
Søndag 5. juli:	kl. 07.15-08.45 og kl. 13.30-15.45

Terapibassenget kan brukes under hele konkurransen til utsvømming (12,5 x 9,5 m).

Utsvømming etter konkurransen gjøres i konkurransebasenget.

**PREMIERING**

- Premiering for ungdomsklassen og juniorklassen skjer under formiddagsøkten (bortsett fra 400im, 800 fri og 1500fri). Utøvere 13 til 16 år deltar både i NM Ungdom og i NM Junior (blir premiert i begge klasser).
- Premiering for seniorklassen 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 2025 poengtabell.
- Gavepremier til de 20 beste junior for individuelle resultater på formiddagen og direkte finaler etter FINA 2025 poengtabell.
- Gavepremier til beste jente og beste gutt i ungdomsklassen for individuelle resultater på formiddagen og direkte finaler etter FINA 2025 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 2025 poengtabell.
- Kongepokal til beste parasvømmer 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 1. juli kl. 14.00 og er betjent under mesterskapet.

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

**PUBLIKUM**

Mesterskapet er åpent for publikum, og det blir anledning til å kjøpe billett pr dag eller hele mesterskapet.

**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.

## GENERELT OM GJENNOMFØRING

### Formiddagsheat:

- Heatene starter med parasvømmere, deretter forsøk NM senior, og så direkte finale NM junior og ungdom

### NM ungdom og junior

- NM ungdom og 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 ungdom og NM junior svømmerne kan derfor være aktuelle for siste heat i finaleøkten om kvelden dersom påmeldingstid kvalifiserer til finaleheat i NM senior
- Alle stafetter i NM junior går på formiddagen
- En NM ungdom eller NM junior deltager kan kvalifisere seg til senior finale på kvelden uten å ha oppnådd seniorkrav på forhånd

### NM senior

- Forsøk formiddag på øvelsene, unntatt direkte finale på 400m IM, 800m fri og 1500m fri. Disse øvelsene har siste heat i finaleøkten på kvelden rangert etter påmeldt tid
- Alle stafetter i NM senior går på ettermiddagen, med direkte finale på stafettene 4x100 fri/medley og 4x200 fri

### Parasvømmere

- Det konkurreres i én klasse, senior, for parasvømmerne
- 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 flere enn 8 svømmere (ett heat) i para-klassen vil det bli walk-over til finalen.

## A- og B-FINALER

Det blir avholdt A- og B-finaler i seniorklassen i ettermiddagsøkten. A-finaler er for svømmere rangert fra 1-8, B-finalene er for svømmere rangert fra 9 til 16 etter forsøkene (etter strykninger).

Det arrangeres B-finaler i følgende øvelser: alle individuelle 50 og 100 meterøvelsene.

Det er ikke B-finaler på stafettøvelser. B-finalene svømmes i forkant av de respektive A-finalene.

## KONTAKTPERSONER

- |                    |                          |  |            |
|--------------------|--------------------------|--|------------|
| • Stevneleder      | Kristian Nygaard         | <a href="mailto:kristian@oi-svomming.no">kristian@oi-svomming.no</a> | 950 68 787 |
| • Teknisk leder    | Ronnie Anstensen         | <a href="mailto:ronnie@sk-speed.no">ronnie@sk-speed.no</a>           | 481 87 630 |
| • Dommeransvarlig  | Erik Grøtting            | <a href="mailto:svommedommer@gmail.com">svommedommer@gmail.com</a>   | 918 00 724 |
| • Påmelding        | John Erlend Christiansen | <a href="mailto:jech@medley.no">jech@medley.no</a>                   | 909 73 709 |
| • Stevnekontor     | Kaja Hermansen Hagen     | <a href="mailto:kaja@lsvk.no">kaja@lsvk.no</a>                       | 930 05 957 |
| • Presse lokalt    | Caroline Brinchmann      | <a href="mailto:caroline@lsvk.no">caroline@lsvk.no</a>               | 472 50 336 |
| • Presse nasjonalt | Bjørn Soleng             | <a href="mailto:bjorn@svomming.no">bjorn@svomming.no</a>             | 948 18 169 |
| • TD - SVU         | Morten Urdal             | <a href="mailto:svu@medley.no">svu@medley.no</a>                     | 951 23 723 |



### Informasjon fra arrangør:

#### Overnatting hotell og mat

##### Scandic Helsfyr

Enkeltrom: 990,-

Dobbeltrom: 1190,-

Trippelrom: 1390,-

Firesengsrom: 1560,-

Lunchbuffet: 285,-

Middagsbuffet: 285,-

NB! Begrenset antall rom – sjekk at dere får oppgitt pris.

Mail til [meeting@scandichotels.com](mailto:meeting@scandichotels.com) med referansenummer: 97921868

Scandic Helsfyr til Tøyenbadet: 2,2 km gangavstand. 8-10 min med sykkel/El-sparkesykkel

20-25 min kollektivt.

NM arrangør (OI, Lambertseter og SK Speed) kommer til å ha egen stand og diverse arrangementer gående på dette hotellet under NM helgen.

##### Thon hotell Storo

Enkeltrom 1245,-

Dobbeltrom 1445,-

For å få avtalte priser må man booke innen 01.05.2026.

[Meetings@olavthon.no](mailto:Meetings@olavthon.no) med Referansenummer 30730060.

Thon Hotel storo til Tøyenbadet: 3,5 km gangavstand. 15-17min med sykkel/El-sparkesykkel

25-35 min kollektivt.

# Velkommen til Tøyenbadet!