



Norgesmesterskap svømming - langbane 2009

for junior, senior og funksjonshemmede

i Tøyenbadet i Oslo

lørdag 11.- tirsdag 14.juli 2009

NM LANGBANE
— 2009 —
TØYENBADET



På vegne av Norges Svømmeforbund, har IL Varg og SSK Skjetten Svømming som tekniske arrangører, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming langbane 2009 for senior, junior og funksjonshemmede.



STED:

Tøyenbadet i Oslo

Se: www.idrettsetaten.oslo.kommune.no/oslobadene/toyenbadet/

TID:

Lørdag 11.juli til tirsdag 14.juli 2009

BASSENG:

Bassenget er 50 m og har 8 baner med bølgedempende baneskiller.
Vanntemperatur: ca 27°C.

UTSVØMMINGSBASSENG:

Basseng for utsvømming vil være tilgjengelig alle konkurransedager.

PÅMELDING/ETTERANMELDING:

Påmelding skjer elektronisk via mail. 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 er tlf 909 73 709 åpen til kl 24.00 den 25. juni.

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag, fredag 10. juli kl 19.00.

Startkontingent ved slik etteranmeldelse settes til kr 750,-/1.500,- pr. øvelse jfr. GE 34B.

Påmeldingsfrist 25. juni 2009 kl 24.00.

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

Påmelding sendes til:

John Erlend Christiansen

E-post: jech@medley.no

Mobil tlf: 909 73 709

Rangeringslister legges ut på www.livetiming.no kort tid etter påmeldingsfristen.

KONTAKTPERSONER:

Generelt:

Stevneleder **Tor Saghaug** IL Varg

tlf. 90688316 epost: tors@romeiendom.no

Stevneleders stedfortreder **Bjørn Robert Dahl** SSK Skjetten Svømming

tlf. 92824964 epost: b.r.dahl@online.no

Økonomi : **Inger Lise Hauglie** SSK Skjetten Svømming

tlf. 41666782 epost:

Påmelding: **John Erlend Christiansen** NSF

tlf. 909 73 709 epost : jech@medley.no

STARTKONTINGENT:

Individuell kr. 75,- pr. øvelse

Lag kr. 150,- pr. øvelse

Startkontingent betales samtidig med påmeldingen til:

SSK Skjetten v/HanneGro Jahren Sanbye

Bankkonto: 6201 05 56169

Merk: *NM Langbane 2009*

OVERNATTING:

NSFs hovedsamarbeidspartner for overnatting er Scandic, og på vedlagte oversikt finnes de ulike Scandic-hoteller i Oslo, men også andre overnattingstilbud er tatt med på oversikten. Bestilling foretas av den enkelte klubb direkte til hotellene (og øvrige tilbud).

REISEFORDELING:

Det er vedtatt reisefordeling for alle svømmere på kr. 200,- pr. deltaker, samt for 1 trener/leder for hver 6. svømmer, begrenset oppad til 4 trenere/ledere.

Reisefordeling gjelder også for funksjonshemmede.

Reisefordeling skal være betalt innen 25. juni 2009 til:

Norges Svømmeforbund, 0840 Oslo - Bankgiro: 5134.06.06276

Mrk. *Reisefordeling NM langbane 2009*

Det skal betales reisefordeling også for svømmere som kun skal svømme stafett, samt reserver.

Vi minner om at utøvere fra klubber som ikke har betalt reisefordeling kan bli nektet start.

STARTBETINGELSER:

Ref. GE 1, GE6, GE 13, GE 30 og GE 31.

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 om starttillatelse må være NSF i hende senest 8 uker før mesterskapet arrangeres.

Iht.

TILBAKETREKKING:

Det er tillat å trekke en påmelding tilbake innen 1 time før stevnets start konkurransedagen. Tilbaketrekkingen skal være skriftlig. Startkontingenten refunderes ikke, jfr. GE 36.

STRAFFEGBYR:

Straffegebyr på kr. 1.000,- for å trekke seg fra en øvelse uten overdommers godkjenning (GE 22D og GE 36A-B) og for uriktig påmelding (GE 22A pkt. 5 og GE 32).

ÅPNINGSSERMONI:

Åpningsseremoni blir i forbindelse med finalestart lørdag 11.juli

DOPINGKONTROLLER:

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

PREMIERING:

NSF's medaljer til de tre beste i hver øvelse i finaler/direkte finaler, individuelt og lagsvømming. NSF's medaljer til de tre beste juniorene i hver øvelse på formiddagen/direkte finaler, individuelt og lagsvømming. Gavepremier til de 20 beste for resultatene i individuelle seniorfinaler og direkte finaler etter NSF's poengtabell.

Gavepremier til de 20 beste junior for individuelle resultater på formiddagen og direkte finaler etter NSF's poengtabell

Gavepremier til de 5 beste funksjonshemmede svømmerne for resultatene i individuelle finaler og direkte finaler..

Kongepokal til beste dame og herresvømmer for enkeltresultat i individuelle seniorfinaler og direkte finaler etter NSF's poengtabell.

STEVNEKONTOR:

I Tøyenbadet på messaninen over startområdet (merket med skilt). Åpent fra fredag 10. juli kl 15.00 til 20.00. Stevnekontoret vil for øvrig være betjent 07.30 til 1 time etter at finalene er avsluttet. Klubbene melder seg for registrering ved første ankomst til leder i stevnekontoret Karin Haug tlf. 47862717.

LAGLEDERMØTE:

Avholdes i Tøyenbadet på inngangsnivået, fredag 11. juli kl 17.00.

INNSVØMMING:

Fredag	kl. 16.00 – 20.00	
Lørdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 15.00 – 16.15
Søndag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 15.00 – 16.45
Mandag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 15.00 – 16.45
Tirsdag	kl. 07.00 – 08.45	kl. 14.00 – 15.45

Forsøkene starter kl 09.00 - finalene starter kl 17.00. Tirsdag starter finalene kl 16.00.

Åpningsseremoni i forbindelse med finalestart lørdag 11. juli kl 16.45. Det gis anledning til en times utsvømming etter forsøk og finaler. Innsvømming foran finalene er forbeholdt finalistene.

KVALIFIKASJONSKRAV:

Kvalifiseringsperiode 26. juni 2008 – 25. juni 2009

Det er ikke kvalifiseringskrav på stafetter.

Kvalifiseringstider fra 50 m og 25 m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i.

GENERELT:

NM junior vil bli gjennomført med direkte finale på formiddagen. Siste heat 400 IM, 800 og 1500 fri går på kvelden.

Alle stafetter for junior går på formiddagen, og alle for senior på ettermiddagen.

FUNKSJONSHEMMEDE:

For NM krav funksjonshemmede vises det til:

<http://www.svomming.no/index.php?menuid=198&expand=89,198>

Øvelser for funksjonshemmede er merket med *.

Det svømmes forsøk og finaler på 50 m. Direkte finaler i finalesekvensen dersom det ikke er flere enn 8 deltakere. Resterende øvelser svømmes som direkte finaler i forsøkssekvensen.

Funksjonshemmede konkurrerer etter "Australsk Modell", hvor rangeringen skjer på bakgrunn av oppnådd tid i forhold til verdensrekord 1. januar på langbane i den enkelte klasse.

ANNEN INFORMASJON FRA ARRANGØR:

Bespising

Det vil bli en egen kafeteria inne i Tøyenbanet (på messaninen foran stevnekontortet) Det vil også bli etablert mulighet for et eget serveringstilbud for lunsj og middag på Tøyenbadet. Egen bestillingskupong sendes samtidig med påmeldingen og med samme betalingsfrist 25.juni 2009

Transport og parkering

Tøyenbadet nås enkelt via Oslo S T-banenett, hvor alle østlige linjer og Ringen går via Tøyen (med mindre enn 5 min. frekvens). Også med Tog på Gjøvikbanen til Tøyen stasjon er det enkelt å nå Tøyenbadet. Sjekk Trafikkantens hjemmeside for rutetider og også mulige busslinjer: www.trafikanten.no

Det er gode parkeringsmuligheter på offentlig parkeringsområde nedenfor Tøyenbadet (også for Tøyenmuseene inkl Munchmuseet), men husk betaling!!!

Øv. nr.	Lørdag 11. juli Øvelse	Kjønn	Kvalkrav 25m junior	Kvalkrav 50m junior	Kvalkrav 25m senior	Kvalkrav 50m senior
1.	400m individuell medley	Damer	5.27,20	5.38,07	5.22,25	5.27,94
2.	400m fri *	Herrer	4.18,12	4.31,58	4.12,09	4.20,57
3.	100m bryst *	Damer	1.17,42	1.21,83	1.16,24	1.18,09
4.	100m butterfly *	Herrer	1.01,60	1.04,75	59,55	1.01,64
5.	200m fri	Damer	2.12,78	2.16,63	2.10,82	2.14,35
6.	200m individuell medley	Herrer	2.18,95	2.25,18	2.15,05	2.21,58
7.	50m rygg *	Damer	32,56	34,57	32,34	33,76
8.	50m bryst *	Herrer	31,92	33,87	31,11	31,96
9.	4*100m fri	Damer				
10.	4*200m fri	Herrer				

Øv. nr.	Søndag 12. juli Øvelse	Kjønn	Kvalkrav 25m junior	Kvalkrav 50m junior	Kvalkrav 25m senior	Kvalkrav 50m senior
11.	200m rygg	Herrer	2.19,86	2.26,96	2.17,35	2.23,49
12.	50m fri *	Damer	28,23	29,29	27,87	28,74
13.	100m fri *	Herrer	54,74	57,79	53,89	55,63
14.	200m butterfly	Damer	2.38,71	2.45,18	2.33,44	2.38,44
15.	200m bryst	Herrer	2.35,75	2.44,99	2.32,35	2.37,24
16.	100m rygg *	Damer	1.10,19	1.13,05	1.09,63	1.12,24
17.	50m butterfly *	Herrer	27,52	28,29	26,39	27,32
18.	800m fri	Damer	9.43,70	9.57,12	9.38,26	9.47,37
19.	1500m fri	Herrer	17.30,01	18.08,43	17.17,40	17.45,83
20.	4*100m lag medley	Damer				

Øv. nr.	Mandag 13. juli Øvelse	Kjønn	Kvalkrav 25m junior	Kvalkrav 50m junior	Kvalkrav 25m senior	Kvalkrav 50m senior
21.	400m individuell medley	Herrer	4.58,51	5.14,58	4.52,50	5.06,96
22.	400m fri *	Damer	4.38,91	4.53,43	4.36,01	4.44,79
23.	100m bryst *	Herrer	1.10,46	1.15,22	1.08,49	1.11,72
24.	100m butterfly *	Damer	1.09,01	1.10,96	1.07,61	1.08,26
25.	200m fri	Herrer	2.00,99	2.05,87	1.58,97	2.03,03
26.	200m individuell medley	Damer	2.31,40	2.37,49	2.28,41	2.33,46
27.	50m rygg *	Herrer	29,43	31,26	28,67	30,38
28.	50m bryst *	Damer	35,88	37,15	35,32	36,10
29.	4*100m fri	Herrer				
30.	4*200m fri	Damer				

Øv. nr.	Tirsdag 14. juli Øvelse	Kjønn	Kvalkrav 25m junior	Kvalkrav 50m junior	Kvalkrav 25m senior	Kvalkrav 50m senior
31.	200m rygg	Damer	2.32,30	2.39,91	2.29,65	2.33,33
32.	50m fri *	Herrer	25,32	26,33	24,52	25,53
33.	100m fri *	Damer	1.01,11	1.02,83	1.00,29	1.01,95
34.	200m butterfly	Herrer	2.24,79	2.30,36	2.21,87	2.25,87
35.	200m bryst	Damer	2.48,18	2.56,77	2.45,97	2.49,63
36.	100m rygg *	Herrer	1.03,38	1.07,24	1.01,84	1.06,04
37.	50m butterfly *	Damer	30,83	31,64	30,32	30,73
38.	800m fri	Herrer	9.00,05	9.20,89	8.48,01	9.02,11
39.	1500m fri	Damer	18.44,02	19.19,34	18.43,39	18.59,96
40.	4*100m lag medley	Herrer				

