NORGES SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation

NM SVØMMING
BODØ 2024

BODØ SK

NM SVØMMING

KORTBANE - JUNIOR SENIOR PARASVØMMERE

BODØ 2024

14. - 17. NOVEMBER - BODØ SPEKTRUM

THON HOTELS

ZEEKIT
Leverandør av god flyt

arena

På vegne av Norges Svømmeforbund har Bodø Svømmeklubb, som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming kortbane 2024 for junior-, senior- og parasvømmere. Mesterskapet gjennomføres etter NSFs lover og regler.

Sted: **Nordlandsbadet, Bodø Spektrum**
Tid: **Torsdag 14. november til og med søndag 17. november 2024**

BASSENG

Bassenget har ferskvann, er 25m og det benyttes 8 baner med bølgedempende baneskillere. Bassenget har Omega startpaller på den ene siden og ryggstartskinner. Vanntemperatur: 26,5˚C.

KVALIFISERING

Kvalifikasjonsperioden er fra 31. oktober 2023 til 30. oktober 2024
Kvalifiseringstider fra 50m og 25m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i.

Kvalifiseringskrav norske mesterskap sesongen 2024-2025

Svømmeutvalget **Oppdatert 24.09.2024**

NORGES SVØMMEFORBUND

Mesterskap:	Junior				Senior			
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	00:27,50	00:28,30	00:24,30	00:25,20	00:27,10	00:27,90	00:24,06	00:24,96
100 fri	01:00,23	01:01,73	00:52,89	00:54,59	00:59,39	01:00,89	00:52,49	00:54,19
200 fri	02:09,57	02:12,87	01:57,61	02:00,81	02:08,36	02:11,66	01:55,85	01:59,05
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	09:36,65	09:47,75	08:43,30	08:55,30	09:28,50	09:39,60	08:34,50	08:46,50
1500 fri	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	00:31,37	00:32,27	00:27,97	00:28,77	00:31,27	00:32,17	00:27,87	00:28,67
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	00:34,97	00:35,97	00:30,60	00:31,70	00:34,17	00:35,17	00:30,38	00:31,48
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	00:29,72	00:30,42	00:26,08	00:26,88	00:29,05	00:29,75	00:25,80	00:26,60
100 butterfly	01:07,30	01:08,60	00:58,96	01:00,36	01:06,96	01:08,26	00:58,45	00:59,85
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*	02:06,06		01:51,45		02:04,09		01:50,61	
4x50 fri*	01:52,50		01:39,70		01:50,90		01:38,74	
4x100 fri*	04:05,92		03:37,00		04:02,56		03:34,96	
4x200 fri*	08:48,28		08:00,44		08:43,44		07:53,40	
4x100 medley*	04:36,53		04:07,08		04:34,05		04:04,14	
4x50 medley mix*	01:58,75				01:57,35			
4x100 fri mix*	03:51,24				03:48,76			

**Maks 4 lag pr klubb på øvelse*
*24.09.24 Stafettkrav for senior/junior økt med 1 sekund for 4*100 og 4 sekund for 4*200*

THON HOTELS
ZEEKIT BUSINESS IN MOTION
arena

KVALIFISERING PARASVØMMERE

Det er én klasse for parasvømmere i NM kortbane: Senior.
Kvalifikasjonskrav for parasvømmere er 150 % av verdensrekorden på langbane pr 1. januar 2024 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.

ØVELSESOPPSETT

Torsdag			Fredag		
Øvelse nr	**Øvelse**	**Kjønn**	**Øvelse nr**	**Øvelse**	**Kjønn**
101	4x50 medley	Damer	213	4x50 medley	Herrer
102	800 fri	Herrer	214	800 fri	Damer
103	400 fri*	Damer	215	400 fri*	Herrer
104	50 bryst*	Herrer	216	50 bryst*	Damer
105	50 rygg*	Damer	217	50 rygg*	Herrer
106	200 medley*	Herrer	218	200 medley*	Damer
107	100 butterfly*	Damer	219	100 butterfly*	Herrer
108	200 rygg	Herrer	220	200 rygg	Damer
109	200 bryst	Damer	221	200 bryst	Herrer
110	50 butterfly*	Herrer	222	50 butterfly*	Damer
111	4x200 fri	Damer	223	4x200 fri	Herrer
112	4x100 fri	Herrer	224	4x100 fri	Damer
Lørdag			**Søndag**		
Øvelse nr	**Øvelse**	**Kjønn**	**Øvelse nr**	**Øvelse**	**Kjønn**
325	400 medley	Damer	437	400 medley	Herrer
326	4x50 fri	Herrer	438	4x50 fri	Damer
327	200 fri*	Damer	439	200 fri*	Herrer
328	200 butterfly	Herrer	440	200 butterfly	Damer
329	100 rygg*	Damer	441	100 rygg*	Herrer
330	100 fri*	Herrer	442	100 fri*	Damer
331	50 fri*	Damer	443	50 fri*	Herrer
332	100 medley*	Herrer	444	100 medley*	Damer
333	100 bryst*	Damer	445	100 bryst*	Herrer
334	1500 fri	Herrer	446	1500 fri	Damer
335	4x100 medley	Damer	447	4x50 medley	Mix
336	4x100 medley	Herrer			

Øvelser for parasvømmere er merket med *

PÅMELDING
Påmeldingsfrist 30. oktober kl. 24.00.
Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

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 30. oktober 2024 kl. 24.00.

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 **www.livetiming.no** kort tid etter påmeldingsfristen.

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 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 kan lag settes opp med utøvere i denne for å 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. 100,- pr. øvelse
Lag: kr. 200,- pr. øvelse
Startkontingent faktureres i etterkant av mesterskapet.

STARTBETINGELSER UTENLANDSKE UTØVERE
Ref. GE 1, GE 28 og GE 29.
Utenlandske statsborgere som er fast bosatt i Norge, kan søke forbundsstyret i NSF om starttillatelse til deltagelse. Søknaden må dokumenteres med bostedsattest utskrevet i 2024. Søknad om starttillatelse må være NSF i hende **senest 8 uker før mesterskapet arrangeres**.

TILBAKETREKKING
Det er tillatt å trekke en påmelding innen en time før stevnestart på konkurransedagen. Dette gjøres elektronisk. Dersom en svømmer må trekke seg senere på grunn av sykdom, vil det medføre at svømmerens bane går tom på konkurransedagen. Det blir ingen omfordeling av svømmere mellom heat eller økter på konkurransedagen. Tilbaketrekkingen skal være skriftlig. Startkontingenten refunderes ikke, jfr. GE 34.

STRAFFEGEBYR
Straffegebyr på kr.1.000,- for å trekke seg fra en øvelse 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. 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.

INFORMASJON OG TIDER

LAGLEDERMØTE
Sted: Sosialrom, inngangsplan (under garderobene)
Tid: Onsdag 13. november kl. 19.00
Det blir også mulig å delta på møtet elektronisk. Info om dette vil bli gitt.

ÅPNINGSSEREMONI
Åpningsseremoni blir i forbindelse med finalestart torsdag 14. november kl. 16.40.
Det blir en 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 13. november: kl. 16.00-20.00
Torsdag 14. november: kl. 07.15-08.45 og kl. 14.30-16.30
Fredag 15. november: kl. 07.15-08.45 og kl. 14.30-16.45
Lørdag 16. november: kl. 07.15-08.45 og kl. 14.30-16.45
Søndag 17. november: kl. 07.15-08.45 og kl. 13.30-15.45

Innsvømming i konkurransebassenget. Stupebassenget kan brukes under til utsvømming mens konkurransen pågår. Svømmere skal ikke oppholde seg i stupbassenget utover utsvømming. Utsvømming etter konkurransen gjøres i konkurransebassenget.

PREMIERING

- All premiering skjer under finaleøkt.
- NSFs medaljer til de tre beste i hver øvelse pr klasse.
- Gavepremier til de 20 beste prestasjonene fra individuelle løp uavhengig av klasse etter FINA 2023 poengtabell.
- Gavepremier til de 20 beste prestasjonene for juniorer fra individuelle løp etter FINA 2023 poengtabell.
- Gavepremier til de 5 beste prestasjonene av parasvømmere etter australsk modell basert på verdensrekorder på langbane pr 1. januar 2024.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

AKKREDITERING
Alle påmeldte utøvere vil få utlevert et akkrediteringskort som bla benyttes til innsjekk i callroom.

STEVNEKONTOR
Stevnekontor er åpent fra onsdag 13. november 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 åpent for publikum, og det blir anledning til å kjøpe billett pr. dag eller for hele mesterskapet.

DOPINGKONTROLLER
Utøverne 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 ettermiddagsøkta. 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.

GENERELT OM NM KORTBANE 2024

NM Junior

- NM jr vil bli gjennomført med direkte finale på formiddagen.
- Utøvere i NM jr. kan kvalifisere seg til finaler i NM sr. på grunnlag av resultater i NM jr.
- På 400m IM, 800m fri og 1500m fri sorteres heatene etter påmeldingstid uavhengig av deltakelse i NM jr. eller NM sr. De beste NM jr.-svømmerne kan derfor være aktuelle for finaleheatet i ettermiddagsøkta.
- Alle stafetter i juniorklassen svømmes på formiddagen.

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 4x50 fri/medley, 4x100 fri/medley og 4x200 fri, med alle heat på kvelden.

Parasvømmere

- 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.

Øvelsesrekkefølgen på formiddagen starter med parasvømmere, deretter forsøk seniorklassen, og så direkte finale juniorklassen.

KONTAKTPERSONER

Stevneledere:	Ivar Vindvik	9015 2542	Ivar.vindvik@gmail.com
	Per Gunnar Pedersen	9169 0982	pergunnarpedersen@me.com
Teknisk leder:	Bjørn Tore Winther	9520 4280	bjorntorewinther@gmail.com
Dommeransvarlig:	Tom A. Hanssen	9153 0820	tom.a.hanssen@gmail.com
Påmelding:	John Erlend Christiansen	9097 3709	jech@medley.no
Stevnekontor:	Grete Lieng	9482 5525	grete.C.Lieng@bodo.kommune
Pressekontakter	Ivar Vindvik	9015 2542	ivar.vindvik@gmail.com
lokalt:	Per Gunnar Pedersen	9169 0982	pergunnarpedersen@me.com
Pressekontakter	Bjørn Soleng	9342 1799	Generalsekretær NSF
nasjonalt:	Cato Bratbakk	9481 8169	President NSF
Teknisk delegert:	Vigdis Heimly	9343 5088	vigdis.heimly@gmail.com

INFORMASJON FRA ARRANGØR

Det er reservert 2110 hotelldøgn på følgende hoteller:

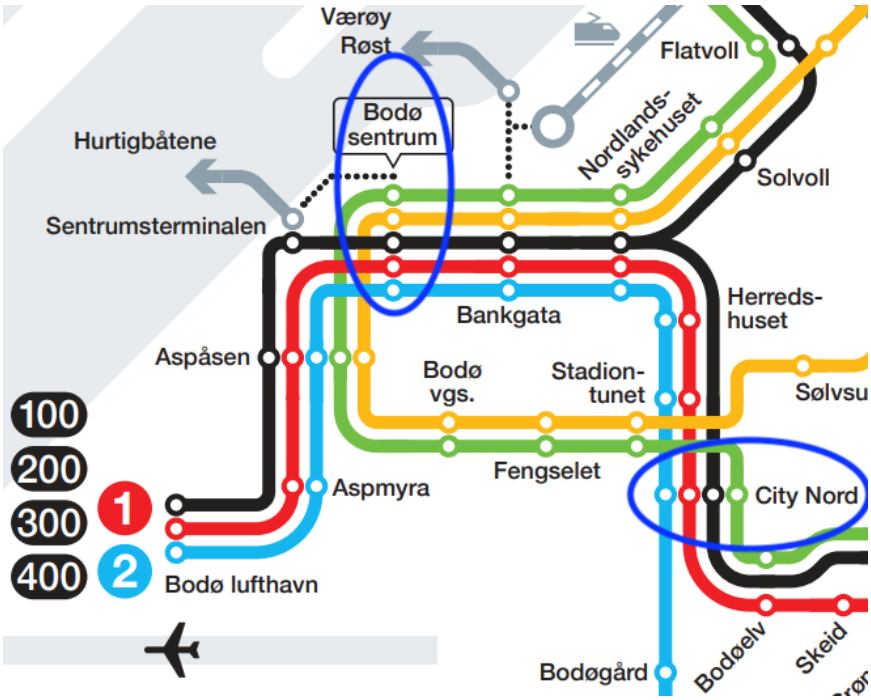
NB: KORT FRIST. Reservasjonene fristilles 1.oktober (Radisson 16.oktober)

Radisson Blu Hotel https://www.radissonhotels.com/en-us/hotels/radisson-blu-bodo	enkeltrom dobbeltrom BOOKING	**1600** **1800**	
Smart Hotel https://smarthotel.no/no/bodo	enkeltrom dobbeltrom familierom SQ dobbeltrom	**890** **990** **1490** **1190**	
Thon Partner Hotel Skagen https://skagen-hotel.no/hjem	enkeltrom dobbeltrom tremannsrom firemannsrom	**1195** **1355** **1515** **1675**	
Quality Ramsalt https://www.strawberry.no/hotell/norge/bodo/quality-hotel-ramsalt/	enkeltrom dobbeltrom BOOKING	**1490** **1690**	
Thon Nordlys Hotel https://www.thonhotels.no/hoteller/norge/bodo/thon-hotel-nordlys/	enkeltrom dobbeltrom NSF har 25% rabatt på hotellets priser		
Comfort Hotel Bodø https://www.strawberry.no/hotell/norge/bodo/comfort-hotel-bodo/	enkeltrom dobbeltrom BOOKING	**1490** **1690**	

- Frist for å bestille rom på for reserverte rom på avtalen er satt til 1. oktober 2024.
- Etter fristen fristilles reservasjonen.
- Avbestilling av allerede bookede rom gjøres av den enkelte deltager direkte til hotellet.
- Deltagere kan bestille rom på avtalen også etter at bestillingsfrist er passert, men vil da få rom ved ledighet, men til avtalepris.
- Bestilling skjer ved å ta kontakt direkte med hvert hotell.

MAT
Frokost: Serveres på alle avtalehotellene. Tidligfrokost lørdag og søndag avtales når vi vet antall og behov.
Lunsj: Varm lunsj serveres i anlegget alle dager. Meny og forhåndsbestilling gjøres i nettportalen: https://www.bodobakeri.no/shop/kategori/nm-2024-svomming-4981 som er åpen hele oktober
Middag: Det finnes mattilbud på de fleste hotellene. I tillegg er det avtalt rabatterte priser på flere av byen restauranter i sentrum. Ser vår hjemmeside for oppdatert informasjon.

TRANSPORT
Bodø er en kompakt by, med korte avstander mellom flyplass, tog, hoteller i sentrum og konkurransearenaen på Bodø Spektrum. Gode bussforbindelser mellom hoteller i sentrum og bassenget, med Linje 1 og 2. Bruk gjerne Reiseplanlegger, og Billettkjøp hos reisnordland.no



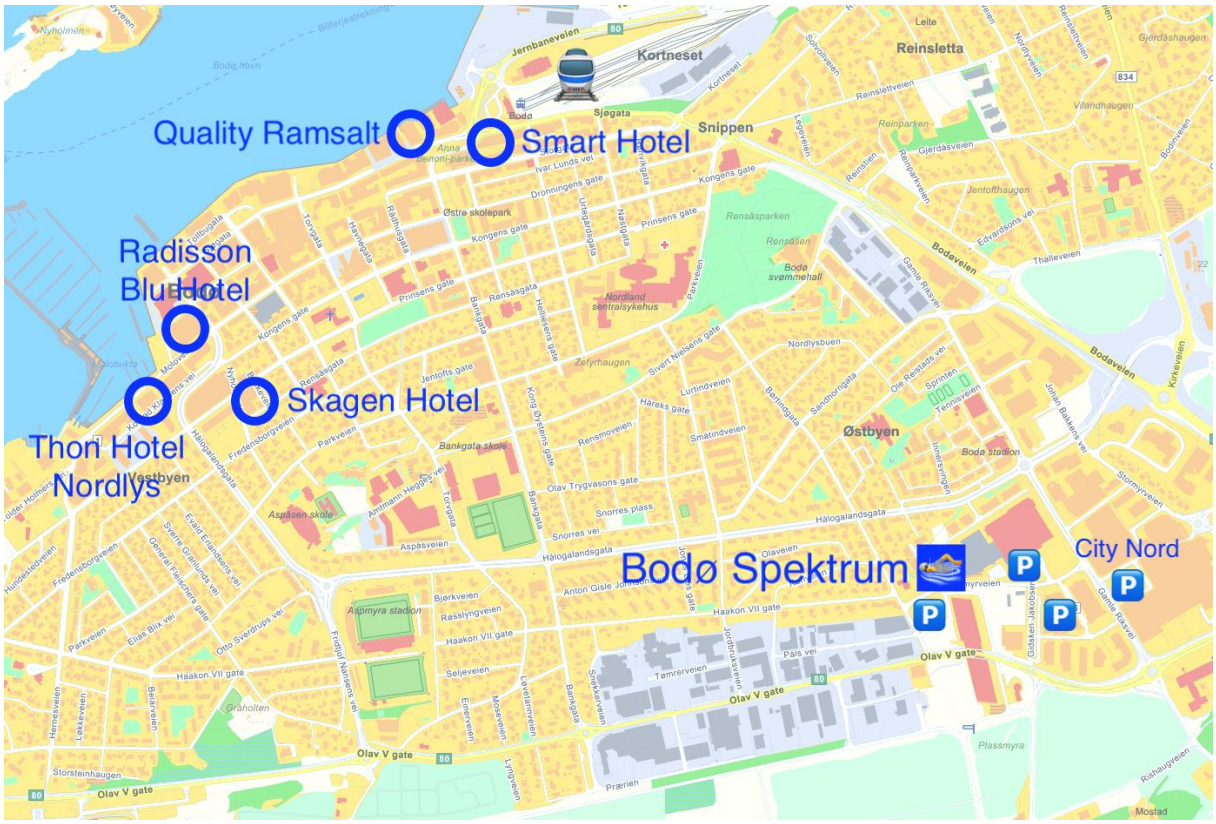
TILGJENGELIGHET
Parkering:
Nærmest hovedinngangen til Nordlandsbadet finnes 4 plasser til forflytningshemmede.

Inngang til anlegget:
Konkurransebasseng til venstre, Badeland til høyre (for de som skal bruke skolegarderober), begge fra bakkeplan. Adkomst til garderober én etasje opp via heis eller trapp begge steder.

Det finnes også heis mellom konkurransebasseng og stupebasseng, én etasje ned i badeland-delen, for inn/-utsvømming.

Publikumstribuner:
To etasjer opp fra inngangsplan, adkomst via heis eller trapp. Det er satt av plasser for inntil 5 rullestolbrukere på hovedtribunen.

ANNET
Arenaen ligger nært Nord-Norges største kjøpesenter, CityNord. Luftfartsmuséet og Trekanten kjøpesenter ligger også like ved. Gode parkeringsmuligheter. Utfyllende informasjon om https://www.bodosvommeklubb.no/nm-2024.html



Velkommen til NM i Bodø Spektrum!