



# ÅPENT NM MASTERS 2017 FREDRIKSTAD

På vegne av Norges Svømmeforbund inviterer Kongstensvømmerne til Åpent Norsk Mesterskap i svømming for masters i den helt nyoppussede Kongstenhallen 24.–26. mars 2017.

Mesterskapet arrangeres etter Norges Svømmeforbunds lover og regler.

Bassenget er 25 m med 6 baner. Det er ikke noe gode inn/ut svømming i Kongstenhallen, men vi har en gymsal i tilknytning til hallen, slik at oppvarming kan foregå der.

**Tidspunkt for start av hver økt er veiledende. Ved stor deltakelse kan tidspunkt forskyves.**

Fredag: Innsvømming kl. 09.00	Start 1. økt kl. 12.00
Fredag: Innsvømming kl. 14.30	Start 2. økt kl. 16.00 (Åpning kl. 15.45)
Lørdag: Innsvømming kl. 07.30	Start 3. økt kl. 09.00
Lørdag: Innsvømming kl. 14.00	Start 4. økt kl. 15.00
Søndag: Innsvømming kl. 11.00	Start 5. økt kl. 12.00

## Påmelding

Elektronisk påmelding i Victoria el. tilsvarende (uni\_p - fil) sendes til Bernt Ole Gulbrandsen, [nmmaster2017@kongstensvommerne.no](mailto:nmmaster2017@kongstensvommerne.no) innen 21. februar 2017 kl. 24.00.

Øvelsesoppsettet kan lastes ned fra [www.medley.no](http://www.medley.no). Hvis Victoria ikke er tilgjengelig finnes et Excelark på <http://livetiming.medley.no/stevnedetaljer.aspx?stevnenr=2257> eller [www.medley.no](http://www.medley.no).

**Obs. Ingen etteranmeldinger.** Det bekreftes til klubben at påmelding er mottatt.

## Startkontingent

Kr. 100,- pr. individuell start

Kr. 200,- pr. lagstart

## Lagledermøte

Lagledermøte fredag kl. 13.00. (Evt. strykninger fredag formiddag leveres sekretariatet)

## Premiering

Gull, sølv og bronse i alle øvelser/klasser.

(Pre-masters er ikke med i poengberegning i forhold til Beste Klubb, heller ikke originale premier)



## Klassene er som følger

O: 20 - 24 Pre-masters

A: 25-29

B: 30-34

C: 35-39

D: 40-44

E: 45-49

F: 50-54

G: 55-59

H: 60-64

I: 65-69

J: 70-74

K: 75-79

L: 80-84

M: 85-89

N: 90-94

Alderen for klasseinndeling avhenger av alderen til svømmeren pr. 31.12.2017.

## Stafettklasser

O: 80-99 Pre-masters

A: 100-119

B: 120-159

C: 160-199

D: 200-239

E: 240-279

F: 280-319

G: 320-359

Obs.: Det er ikke anledning for pre-masters å delta i andre klasser i stafettøvelsene.

## Funksjonshemmede

Det svømmes etter den australske modellen i hver av de individuelle klassene (A-G og O). Rangering skjer innenfor hver mastersklasse hvor oppnådd tid i prosent opp mot verdensrekord pr. 1. januar i den respektive handicap-klasse.

## Betaling

Start og overnatting på motellet/ hytter vil bli fakturert i etterkant av stevnet.

Banketten vil bli fakturert separat med betalingsfrist 15.02.17.

## Lisens og klubbtilhørighet

NSF minner om at alle deltakere må, innen stevnestart, ha betalt lisens for 2017. Dersom ikke lisensen er betalt, vil deltaker/klubb ilegges straffegebyr på kr. 1.000,-. Dersom en deltaker representerer en klubb som hun/han ikke er representasjonsberettiget for, ilegges klubben straffegebyr på kr. 1.000,-. Dersom lisens ikke er betalt eller man representerer feil klubb, strykes resultatene for denne utøveren, og evt. premier må returneres.

## Dopingkontroll

Det kan bli foretatt dopingkontroller under stevnet.

## Bankett

Rica City Hotel, Fredrikstad. Lørdag kl. 19.30.

Pris: Kr. 600,- pr. kuvert

Meny: Velkomstdrink.

Buffet!

Fortsettelse i den helt nye nattklubben.

Dersom det er spesielle behov rundt maten, vennligst gi beskjed så snart som mulig.

Påmeldingsfrist INNEN 1. februar. Betalingsfrist innen 15. februar, faktureres av KSV.

## Informasjon

For ytterligere informasjon vennligst kontakt:

Bernt Ole Gulbrandsen, [nmmaster2017@kongstensvommerne.no](mailto:nmmaster2017@kongstensvommerne.no) eller telefon 91367853 (ikke 0700-1500).

Hjemmeside: <http://www.kongstensvommerne.no/index.php/nm-master-2017>

Arrangøren forbeholder seg retten til å foreta endringer i programmet. Eventuelle endringer vil publiseres på internett, og opplyses under mesterskapet. <http://livetiming.medley.no>

## Fredag kveld

Det vil være mulighet for samling i den helt nye baren, navn ukjent da det ikke er publisert ennå ☺ på Scandic Hotel City fredag kveld.



# Stevneprogram Masters-NM 2017

## **Fredag 24. mars kl. 12.00 (Innsvømming fra kl. 10.30)**

- Øvelse 1. 1500 m fri Damer
- Øvelse 2. 800 m fri Herrere

## **Fredag 24. mars kl. 16.00 (Innsvømming fra kl. 14.30)**

- Øvelse 3. 4x50 m butterfly Mix
- Øvelse 4. 100 m fri Damer
- Øvelse 5. 100 m fri Herrere
- Øvelse 6. 200 m rygg Damer
- Øvelse 7. 200 m rygg Herrere
- Øvelse 8. 50 m bryst Damer
- Øvelse 9. 50 m bryst Herrere
- Øvelse 10. 4x50 m medley Damer
- Øvelse 11. 4x50 m medley Herrere

## **Lørdag 25. mars kl. 09.00 (Innsvømming fra kl. 07.30)**

- Øvelse 12. 400 m medley Damer
- Øvelse 13. 400 m medley Herrere
- Øvelse 14. 100 m bryst Damer
- Øvelse 15. 100 m bryst Herrere
- Øvelse 16. 50 m butterfly Damer
- Øvelse 17. 50 m butterfly Herrere
- Øvelse 18. 100 m rygg Damer
- Øvelse 19. 100 m rygg Herrere
- Øvelse 20. 4x50 m fri Damer
- Øvelse 21. 4x50 m fri Herrere

## **Lørdag 25. mars kl. 15.00 (Innsvømming fra kl. 13.30)**

- Øvelse 22. 200 m fri Damer
- Øvelse 23. 200 m fri Herrere
- Øvelse 24. 100 m butterfly Damer
- Øvelse 25. 100 m butterfly Herrere
- Øvelse 26. 4x50 m medley Mix

## **Søndag 26. mars kl. 12.00 (Innsvømming fra kl. 10.30)**

- Øvelse 27. 50 m fri Damer
- Øvelse 28. 50 m fri Herrere
- Øvelse 29. 50 m rygg Damer
- Øvelse 30. 50 m rygg Herrere
- Øvelse 31. 100 m medley Damer
- Øvelse 32. 100 m medley Herrere
- Øvelse 33. 4x50 m fri Mix



## Hoteller/ Overnatting

	Scandic Hotell City Gunnar Nilsens gate 9 1607 Fredrikstad <a href="mailto:resepsjon@hotelcity.no">resepsjon@hotelcity.no</a> Telefon: +47 69 38 56 00		
	Dato	Rom	Pris pr. rom
23-26.03.2017	Enkeltrom Dobbelrom Trippelrom	Kr. 895,- Kr. 990,- Kr. 1.190,-	Nmmaster2017
Overnatting med frokostbuffet Prisene gjelder for bestilling før 01.02.2017			
Dette er hotellet hvor banketten vil være			

 <b>FREDRIKSTAD</b> BY CHOICE HOTELS	Quality Hotel Fredrikstad Nygata 2-6 1607 Fredrikstad <a href="mailto:q.fredrikstad@choice.no">q.fredrikstad@choice.no</a> Telefon: +47 69 39 30 00		
	Dato	Rom	Pris pr. rom
23-26.03.2017	Enkeltrom Dobbelrom Trippelrom	Kr. 995,- Kr. 1.115,- Kr. 1.915,-	Nmmaster2017
Overnatting med frokostbuffet Prisene gjelder for bestilling før 01.02.2017			

	Fredrikstad Motel & Camping Torsnesveien 16/18 1630 Gamle Fredrikstad <a href="mailto:nmmaster2017@kongstensvommerne.no">nmmaster2017@kongstensvommerne.no</a>		
	Dato	Rom	Pris pr. rom
23-26.03.2017	Enkeltrom Dobbelrom Trippelrom	Kr. 650,- Kr. 750,- Kr. 1.000,-	
Overnatting med frokostbuffet Prisene gjelder for bestilling før 01.02.2017			
23-26.03.2017	6 sengs hytte	Kr. 1.800,- Pris pr. natt ikke frokost	

