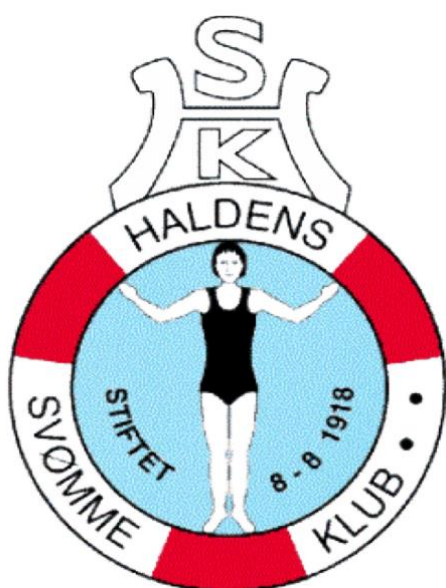




**NORGES  
SVØMMEFORBUND**  
*Norwegian Swimming Federation*



## **NM i svømming MASTERS 2023**

**Sarpsborghallen, Sarpsborg  
Fredag 5. – søndag 7. mai 2023**

# ÅPENT NM MASTERS 2023 SARPSBORG

På vegne av Norges Svømmeforbund inviterer Haldens SK og Sarpsborg IL til åpent norsk mesterskap i svømming for masters i Sarpsborghallen 05.-07. mai 2023.

Mesterskapet arrangeres etter Norges Svømmeforbunds lover og regler.  
Bassenget er 25 m med 6 baner, og bassenget holder en temperatur på ca. 27 grader.  
Barnebassenget er åpent for inn- og utsvømming under stevnet.

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

Fredag: Innsvømming kl. 10.30 Start 1. økt kl. 12.00

Fredag: Innsvømming kl. 14.30 Start 2. økt kl. 16.00 (Åpningsseremoni kl. 15.45)

Lørdag: Innsvømming kl. 07.30 Start 3. økt kl. 09.00

Lørdag: Innsvømming kl. 13.00 Start 4. økt kl. 14.00

Søndag: Innsvømming kl. 10.30 Start 5. økt kl. 12.00

## Påmelding

Påmelding sendes elektronisk i NSF standard påmeldingsformat (Victoria, uni\_p fil) til [stevne@silsvomming.no](mailto:stevne@silsvomming.no) innen **21. april 2023 kl. 23.59.**

Startkontingenten faktureres klubb etter påmeldingsfristens utløp.

Øvelsesoppsettet kan lastes ned fra [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

Det gjennomføres ikke lagledermøte. Informasjon blir publisert på [livetiming.no](http://livetiming.no) Strykninger gjøres elektronisk, med kode som tildeles klubben etter at påmeldingen er bekreftet.

## 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

O: 95-99

Alderen for klasseinndeling avhenger av alderen til svømmeren pr. 31.12.2023.

## Stafettklasser

0: 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 0). Rangering skjer innenfor hver mastersklasse hvor oppnådd tid i prosent opp mot verdensrekord pr. 1. januar i den respektive handicap-klasse.

## Lisens og klubbtilhørighet

NSF minner om at alle deltakere må, innen stevnestart, ha betalt lisens for 2023. 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.

## Salg av badetøy

Det vil bli salg av badetøy fra Arena under mesterskapet.

## Bankett

Banketten vil foregå på Quality Hotel Sarpsborg. Påmelding til banketten <https://forms.gle/Gt5Dh2Ha5yXW7ppN7> innen **05. april kl. 23:59**.

Prisen for banketten er kr 790,- som inkluderer en 3 retters middag og underholdning gjennom hele kvelden. Det er selvfølgelig mulighet for å kjøpe drikke av alt slag. Banketten blir fakturert den enkelte klubb etter påmeldingsfristen.

## Informasjon

For ytterligere informasjon vennligst kontakt:

Stevneleder: Linn-Beate Tjernsbekk, [stevne@silsvømming.no](mailto:stevne@silsvømming.no) mob: 996 23 070

Anders Stenbock Haakeded, [anders.stenbock@nexans.com](mailto:anders.stenbock@nexans.com) mob: 468 37 537

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

## Stevneprogram Masters-NM 2023

Fredag 5. mai kl. 12.00 (Innsvømming fra kl. 10.30)	Fredag 5. mai kl. 16.00 (Innsvømming fra kl. 14.30)
Øvelse 101. 1500 m fri Damer Øvelse 102. 800 m fri Herrerr	Øvelse 103. 100 m fri Damer Øvelse 104. 100 m fri Herrerr Øvelse 105. 200 m butterfly Damer Øvelse 106. 200 m butterfly Herrerr Øvelse 107. 50 m bryst Damer Øvelse 108. 50 m bryst Herrerr Øvelse 109. 400 m medley Damer Øvelse 110. 400 m medley Herrerr Øvelse 111. 4x50 m medley Damer Øvelse 112. 4x50 m medley Herrerr
Lørdag 6. mai kl. 09.00 (Innsvømming fra kl. 07.30)	Lørdag 6. mai kl. 14.00 (Innsvømming fra kl. 13.00)
Øvelse 213. 400 m fri Damer Øvelse 214. 400 m fri Herrerr Øvelse 215. 200 m medley Damer Øvelse 216. 200 m medley Herrerr Øvelse 217. 100 m bryst Damer Øvelse 218. 100 m bryst Herrerr Øvelse 219. 50 m butterfly Damer Øvelse 220. 50 m butterfly Herrerr Øvelse 221. 200 m rygg Damer Øvelse 222. 200 m rygg Herrerr Øvelse 223. 4x50 m fri Damer Øvelse 224. 4x50 m fri Herrerr	Øvelse 225. 200 m fri Damer Øvelse 226. 200 m fri Herrerr Øvelse 227. 100 m rygg Damer Øvelse 228. 100 m rygg Herrerr Øvelse 229. 200 m bryst Damer Øvelse 230. 200 m bryst Herrerr Øvelse 231. 100 m butterfly Damer Øvelse 232. 100 m butterfly Herrerr Øvelse 233. 4x50 m medley Mix
Søndag 7. mai kl. 12.00 (Innsvømming fra kl. 10.30)	
Øvelse 334. 50 m fri Damer Øvelse 335. 50 m fri Herrerr Øvelse 336. 50 m rygg Damer Øvelse 337. 50 m rygg Herrerr Øvelse 338. 100 m medley Damer Øvelse 339. 100 m medley Herrerr Øvelse 340. 4x50 m fri Mix	

## Bespising

Det vil være kiosk i Sarpsborghallen.

Lunsj:

Utøvere kan bestille lunsjpose fredag, lørdag og søndag til 120 kr per pose.

Inneholder bagett med ost og skinke/kalkun, smoothie og energibar.

Middag fredag:

Quality Hotel Sarpsborg tilbyr Lasagne med salat og dressing til 255 kr.

Mat bestilles via lenken innen **21. april 2023** <https://forms.gle/dJi6BGqtaGMQKRX9A>

Klubben blir fakturert for maten.

## Hotelltilbud Masters NM 2023

### Quality Hotel Sarpsborg

Bjørnstadveien 20, 1712, Grålum

Telefon: +47 69 10 15 00

[www.nordicchoicehotels.no](http://www.nordicchoicehotels.no)

Hotellet ønsker samlet bestilling, da vi har reservert hele hotellet. Det er begrenset med rom, så anbefaler å være tidlig ute med å bestille. Bestilling via lenken

<https://forms.gle/5A1TXnxWrShsMX8u6> innen **28.02 2023** for oppgitt pris, etter dette frigis resterende rom til hotellet og bestilling må gjøres via hotellet til den da gjeldene pris.

Forhåndsreserverte rom blir fakturert den enkelte klubb etter bestillingsfristens utløp.

Pris enkeltrom per natt: kr 1490 pr. natt.

Pris dobbeltrom per natt: kr 1590 pr. natt.

Prisene inkluderer frokost.

Hotellet ligger ved E6 ca. 5 min med bil fra Sarpsborghallen. Det er gode kollektivmuligheter mellom hotellet og Sarpsborg bussterminal (2 min gange fra svømmehallen).

## Sarpsborghallen

Dronningensgate 53

1723 Sarpsborg