

# MESTERSKAPSSTRUKTUR, SVØMMING

GJELDENE FRA 1. JANUAR 2023



Svømmeutvalget – Norges Svømmeforbund

[svu@medley.no](mailto:svu@medley.no) – januar 2023

Bergen 18.11.2023

## Mesterskapsstruktur - svømming

---

Forbundsstyret i NSF har delegert ansvaret for å evaluere og foreslå forbedringer til mesterskapsstruktur til Svømmeutvalget (SVU). Ny stevnestruktur ble innført 1.1.2019.

Den nye mesterskapsstrukturen har vært gjeldende i tre år. De to siste årene har vært preget av pandemien. Dette har bidratt til at ny mesterskapsstruktur og innføring av ny junioralder ikke har latt seg gjennomføre fullt ut i henhold til intensjonen i dokumentet.

SVU ønsket likevel å få gjennomført en spørreundersøkelse for å få tilbakemeldinger på erfaringene med ny mesterskapsstruktur og junioralder så langt. SVU laget en undersøkelse med spørsmål knyttet til mesterskapsstruktur, øvelsesoppsett og junioralder. Denne undersøkelsen ble annonsert og lagt tilgjengelig på NSFs nettsider, samt på sosiale medier. Klubber, kretser, FS, administrasjon og utvalgene er bedt om å svare på undersøkelsen som ble tilgjengeliggjort 3. februar 2022 med frist 17. februar 2022.

Ved svarfrist var det kommet inn 32 svar. Det var ulike respondenter; klubber, styrer, trenere og utøvere. SVU vurderte alle innsendte svar og ga en anbefaling for punkter som burde revideres videre til Forbundsstyret (FS) for godkjenning. Den foreliggende veilederen for Mesterskapsstruktur er oppdatert i henhold til dette vedtaket.

Med vennlig hilsen  
Norges Svømmeforbund, Svømmeutvalget

## Innhold

Mesterskapsstruktur - svømming .....	1
Oppsummering av endringer innført i 2022: .....	3
Junioralder .....	3
Øvelsesoppsett for NM ungdom .....	3
Oppsummering av endringer innført i 2023: .....	3
Øvelsesoppsett for NM ungdom .....	3
Øvelsesoppsett for yngste klasser LÅMØ .....	3
Nye klasser for Parasvømmere i LÅMØ og ÅM .....	3
Mesterskapsstruktur .....	4
Terminliste .....	4
Sesongoversikt .....	4
Kvalifiseringskrav .....	4
Landsdels årsklassemønstring (LÅMØ) .....	5
Årsklassemesterskap (ÅM) .....	6
Norgesmesterskap (NM) Ungdom .....	7
Norgesmesterskap (NM) Kortbane .....	9
Norgesmesterskap (NM) Langbane .....	11
Junioralder .....	13

## Oppsummering av endringer innført i 2022:

---

### Junioralder

- Øvre junioralder for jenter er 18 år
- Øvre junioralder for gutter er 19 år

Dette er samme øvre aldersgrense som ble brukt under pandemien. Denne videreføres på permanent basis.

### Øvelsesoppsett for NM ungdom

Fra NM ungdom 2022 innføres øvelsene 50 bryst, 50 rygg, 50 butterfly. Stafetter på NM ungdom er 4x100 medley jenter/gutter, 4x200 fri jenter/gutter, 4x100 fri mix.

## Oppsummering av endringer innført i 2023:

---

### Øvelsesoppsett for NM ungdom

1500 fri inn i øvelsesoppsettet

### Øvelsesoppsett for yngste klasser LÅMØ

LÅMØ-øvelser for klasse 11 år endres skal være 50 butterfly, 100 rygg, 100 bryst, 200 fri og 100 medley.

### Nye klasser for Parasvømmere i LÅMØ og ÅM

LÅMØ-øvelser for parasvømmere skal være 50 butterfly, 100 rygg, 100 bryst, 200 fri og 100 medley.

# Mesterskapsstruktur

## Terminliste

### LANDSDELS ÅRSKLASSEMØNSTRING, LÅMØ

LÅMØ arrangeres samme helg i alle regioner. Mønstringen arrangeres i uke 11 som vanligvis er etter skolens vinterferie. Svømmerne vil kunne ha mulighet til å trene i vinterferien i forkant av stevnet. Mønstringen legges slik at det ikke skal bli mer enn tre måneder mellom LÅMØ og ÅM.

### ÅRSKLASSEMESTERSKAP, ÅM

ÅM arrangeres i pinnehelgen for å bidra til at de yngre svømmerne forlenger sesongen. Denne helgen velges siden dette er et tidspunkt som for yngre svømmere ikke kolliderer med konfirmasjon eller eksamen.

### NM LANGBANE JUNIOR OG SENIOR

Det foreslås ingen endringer i tidspunktet for NM langbane. Det tas hensyn til den internasjonale terminlisten ved plassering av dette mesterskapet, NM langbane avholdes vanligvis andre uke i juli.

### UNGDOMSMESTERSKAP, NM UNGDOM

Ungdomsmesterskapet avholdes i uke 42. Det skal da være mulig for svømmerne å trene i høstferien som en forberedelse til stevnet. Mesterskapet kan benyttes som kvalifiseringsstevne for NM junior og andre stevner.

### NM KORTBANE JUNIOR OG SENIOR

Dette mesterskapet plasseres i november, det tas hensyn til den internasjonale terminlisten ved plassering av stevnet. Vanligvis plasseres mesterskapet i uke 46.

## Sesongoversikt

Mesterskap/mønstring	Tidspunkt
NM ungdom	Uke 42
NM kortbane	Uke 46
Landsdels årsklassemønstring (LÅMØ)	Uke 11
Årsklassemesterskap (ÅM)	Pinsen
NM langbane	Juli

## Kvalifiseringskrav

Det er Svømmeutvalget som setter kvalifiseringskrav til alle norske mesterskap. Disse settes i samarbeid med landslagsledelsen. Det tas hensyn til forventet sportslig nivå og man forsøker å sette krav som gjør at man kan holde et overkommelig tidsskjema på mesterskapet. Kravene publiseres i mars/april for kommende år på svømmeforbundets sider på internett.

## Landsdels årsklassemønstring (LÅMØ)

Årsklassemønstringen arrangeres for gutter og jenter 11-16 år. LÅMØ er et ledd i den sportslige satsningen til NSF hvor det satses på allsidighet i ung alder. Tidspunkt for LÅMØ er valgt for å legge til rette til for trening i vinterferien og for å spre NSF arrangementer gjennom året.

### TIDSPUNKT

Stevnet vil gå over tre dager; fredag, lørdag og søndag i uke 11. Svømmeutvalget kan gjøre lokale justeringer i tidspunkter for å lette gjennomføring av mønstringen.

LÅMØ skal som tidligere arrangeres samme helg i alle regioner. Svømmerne skal ha mulighet til å trene i vinterferien i forkant av stevnet. Derfor legges LÅMØ til uke 11 som vanligvis vil være etter at vinterferien er avviklet i alle landsdeler. Stevnet legges slik at det ikke skal bli mer enn tre måneder mellom LÅMØ og ÅM.

### ØVELSESOPPSETT

Alle deltakere må svømme 5 individuelle øvelser (fri, rygg, bryst, butterfly, medley)

Gutter / Jenter 12-16 år: 400m fri, 200m rygg, 200m bryst, 100m butterfly, 200m medley

Gutter / Jenter – 11 år og Para: 200m fri, 100m rygg, 100m bryst 50m butterfly, 100m medley

### KVALIFISERING

De 24 guttene og 24 jentene med høyest sammenlagt poengsum (FINA-poeng fra året før) i årsklassene 13-16 år samt at det er åpent i 11- og 12-årsklassen. Dette betyr at alle 11- og 12-åringene som har gyldig tid i alle 5 øvelser har rett til å delta. For klassifiserte parasvømmere er det ingen begrensning på antall, men alle må ha gyldig tid i alle 5 paraøvelsene.

Resultater oppnådd i approberte stevner i årsperioden før LÅMØ gjelder for rangering. Utøverne rangeres etter sammenlagt poengsum for de 5 øvelsene som inngår, og utøverne må ha gyldige tider på alle 5 øvelsene for å kunne delta. Tidene som poengsummene beregnes fra, må være gyldige, dvs. oppnådd i løpet av kvalifiseringsperioden. Ved lik poengsum ved kvalifisering i 13-16 årsklassene blir den med høyest poengsum på 200IM rangert først. Er det også lik poengsum på 200m IM blir begge rangert likt. Det er tiden som gir høyest poeng som benyttes i rangeringen inn til stevnet, men i heatoppsettet blir bestetid uavhengig av bassenglengde benyttet. Ved forfall i klassene 13-16 år vil tilbud om plassen gå til svømmerne som er rangert som nr. 25 og nedover, i rangeringsrekkefølge.

### PREMIERING

Det kåres landsdelsmester i hver av de 6 årsklassene, og for hvert kjønn. Alle utøvere MÅ svømme alle 5 øvelser for årsklassen, og de 4 beste av 5 øvelser teller med i den sammenlagte poengsummen for hver utøver. Den med høyest poengsum blir landsdelsmester. I resultatlisten teller Brutt og Disk 0 poeng, mens ikke møtt fører til at utøveren ikke blir rangert. Poengtype FINA benyttes for beregning av sammenlagresultater. For paraklassene rangeres de individuelle øvelsene på bakgrunn av australsk modell. Dvs at resultatet måles opp mot verdensrekorden på langbane publisert av IPC. Den som har lavest prosent målt mot verdensrekorden i sin årsklasse blir rangert først. For beregning av sammenlagresultater vil 1. plass på en individuell øvelse gi 10 poeng. 2. plass gir 7 poeng og 3. plass gir 5 poeng. Det gis videre 3 poeng for 4. plass, 2 poeng for 5. plass og 1 poeng for 6. plass. Den med flest poeng sammenlagt for de 4 beste av 5 øvelsene blir høyest rangert i sin årsklasse.

Premier:

- Deltagerpremie til alle i 11- og 12-års klassene
- NSF's medalje 1-3 plass pr øvelse i alle årsklasser
- Egnert premie 1-6 plass sammenlagt pr årsklasse i alle klasser

Når LÅMØ er avsluttet vil det bli laget en nasjonal rangeringsliste for alle 11 og 12 åringene. De tre beste 11- og 12-åringene på landsbasis vil få tilsendt diplom fra NSF.

## Årsklassemesterskap (ÅM)

Dette mesterskapet er en viktig del av NSF's satsning på allsidighet i ung alder.

Mesterskapstidspunktet er valgt for å forlenge sesongen for svømmerne i denne aldersgruppen. For deltakere vil det bli mindre fravær fra skole. Øvelsesrekkefølge er gjort slik at ÅM avsluttes tidlig siste mesterskapsdag.

TIDSPUNKT

ÅM arrangeres i pinsehelgen, fra lørdag til mandag som kortbanemesterskap.

ØVELSESOPPSETT

ÅM arrangeres for gutter og jenter i alderen 13-16 år. Alle deltakere må svømme 5 individuelle øvelser: 400 fri, 200 rygg, 200 bryst, 100 butterfly og 200 IM. Parautøvere svømmer følgende 5 individuelle øvelser: 200 fri, 100 rygg, 100 bryst, 50 butterfly og 100 IM.

KVALIFISERING

LÅMØ gjelder som direkte kvalifisering til ÅM (Årsklassemesterskap) for årsklassene 13-16 år. Det kan delta inntil 30 i hver klasse. For para går de 6 beste i hver årsklasse fra LÅMØ videre til ÅM. Rangeringen regnes etter en sammenlagt resultatliste fra alle 4 av 5 LÅMØ konkurranser til en ny ÅM liste. Denne listen danner grunnlag for poeng pr øvelse og rangering pr klasse. Ved lik poengsum er den med lavest prosentpoeng for 200 IM og 100 IM (para) rangert først.

KÅRING AV NORSKE ÅRSKLASSEMESTERE

Det kåres årsklassemester for jenter og gutter i hver av de 4 årsklassene, og tilsvarende for parasvømmerne. Den utøveren som oppnår høyest sammenlagt poengsum fra de 5 øvelsene blir årsklassemester. Gjeldende Fina-tabell blir benyttet. For paraklassene rangeres de individuelle øvelsene på bakgrunn av australsk modell. Dvs at resultatet måles opp mot verdensrekorden på langbane publisert av IPC. Den som har lavest prosent målt mot verdensrekorden i sin årsklasse blir rangert først. Brutt og disk gir 0 poeng, mens ikke møtt i en eller flere øvelser fører til at utøveren ikke blir rangert.

PREMIERING

For beregning av sammenlagtresultater vil 1. plass på en individuell øvelse gi 10 poeng. 2. plass gir 7 poeng og 3. plass gir 5 poeng. Det gis videre 3 poeng for 4. plass, 2 poeng for 5. plass og 1 poeng for 6. plass. Alle utøvere må svømme alle 5 øvelser for å bli rangert.

Sammenlagt poengsum på alle 5 øvelser pr årsklasse. 1., 2. og 3. plass premieres med NSF's medalje, og 4., 5. og 6. premieres med diplom. I tillegg gis det en lik gavepremie fra arrangørklubben til de 6 beste i hver klasse. Hver individuell øvelse premieres individuelt for 1., 2. og 3. plass. NSF's stipend tildeles beste klubb basert på plasspoeng (7-5-4-3-2-1) fra sammenlagtlisten for hver klasse.

## Norgesmesterskap (NM) Ungdom

Mesterskapet har forsøk på formiddagen og finaler på ettermiddagen.

B-finaler gjennomføres for at flere svømmere skal få mulighet til å delta i finaler.

Uke 42 er valgt for å gjøre det mulig for de fleste svømmerne å trene i høstferien som en forberedelse til stevnet. NM Ungdom kan benyttes som kvalifiseringsstevne for NM junior.

Mesterskapet kan arrangeres i et basseng med minst 6 baner og en tribunekapasitet på rundt 300 mennesker. Dette gir mulighet for å legge mesterskapet til andre anlegg enn de store svømmehallene. Dette er et mesterskap som mange klubber i Norge kan arrangere, og mange vil ha utøvere kvalifisert til dette mesterskapet og dermed være motivert til å arrangere.

### TIDSPUNKT

NM Ungdom gjennomføres over tre dager om høsten, i uke 42.

### ØVELSESOPPETT

#### FREDAG

Øvelse	Jenter	Gutter
800 fri	101	102
50 bryst*	103	104
100 butterfly*	105	106
200 IM*	107	108
100 fri*	109	110
200 rygg	111	112
4x100 medley	113	114

#### LØRDAG

Øvelse	Jenter	Gutter
400 fri	215	216
50 rygg*	217	218
100 bryst*	219	220
200 butterfly	221	222
50 fri*	223	224
100 IM*	225	226
4x200 fri	227	228

#### SØNDAG

Øvelse	Jenter	Gutter
400 IM	329	330
200 fri*	331	332
100 rygg*	333	334
50 butterfly*	335	336
200 bryst	337	338
1500 fri	339	340
4x100 fri mix	341	

	Fredag	Lørdag	Søndag
Start forsøk	09:00	09:00	09:00
Start finaler	16:00	16:00	15:00

\*Øvelser også for parasvømmere

### KVALIFISERINGSKRAV

Kravene til NM Ungdom presenteres sammen med de andre mesterskapskravene.

For mesterskapet er det en kvalifiseringsperiode på 12 måneder som ender 14 dager før mesterskapsstart. Man kan kvalifisere seg i både 25 og 50 meters basseng.

NM Ungdom-alder: 13-16 år.

*Kvalifisering for parasvømmere*



For NM Ungdom settes det kvalifiseringskrav lik 160% av verdensrekord for senior parasvømmere på langbane pr. 1. januar i aktuell klassifiseringsklasse.

#### B-FINALER

Det blir avholdt B-finaler i forbindelse med ettermiddagsøkt. B-finalene er for svømmere rangert fra nr. 7 til 12 (9 til 16 ved 8 baner) etter forsøkene (etter strykninger). Det er kun disse plasseringene det konkurreres om i B-finalen. Det arrangeres B-finaler i følgende individuelle øvelser: 50- og 100 meterøvelsene. B-finalene svømmes i forkant av de respektive A-finalene.

## Norgesmesterskap (NM) Kortbane

NM kortbane er lagt til kortbanesesongen på høsten.

Mesterskapet har B-finaler for at flere svømmere skal få mulighet til å delta i finaler.

Det gjennomføres fullt individuelt øvelsesoppsett på NM kortbane for å gi alle mulighet til å konkurrere i sine øvelser.

Kvalifiseringskravene for parasvømmere settes til 150% av gjeldene verdensrekord for aktuell øvelse i seniorklassen. Det konkurreres kun i seniorklassen for para, og man trenger derfor ikke to kvalifiseringsgrenser.

### TIDSPUNKT

Dette mesterskapet er plassert i uke 46, av hensyn til den internasjonale terminlisten og at NM ungdom kan brukes som kvalifiseringsstevne.

### ØVELSEOPPSETT

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 \*

### KVALIFISERINGSKRAV

Man kan kvalifisere seg i både 25 og 50 meters basseng.

For mesterskapet er det en kvalifiseringsperiode på 12 måneder som ender 10 dager før mesterskapsstart. Man kan kvalifisere seg i både 25 og 50 meters basseng.

### Kvalifisering for parasvømmere

For NM settes kvalifiseringskravet lik 150% av verdensrekord for senior parasvømmere i aktuell klassifiseringsklasse. Disse kravene er like for senior og juniorsvømmere. Det konkurreres kun i seniorklasse.

## FINALER

Det blir avholdt A- og B-finaler i seniorklassen i ettermiddagsøkten. Direkte finale for juniorklassen på formiddagsøkten. Det arrangeres B-finaler i følgende øvelser: alle 50 og 100 meterøvelsene. A-finaler er for svømmere rangert fra 1-6 (8), B-finalene er for svømmere rangert fra 7 til 12 (9-16) etter forsøkene (etter strykninger). Det er kun disse plasseringene det konkurreres om i B-finalen.

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

For para svømmes det forsøk og finaler på 50-meterne. Direkte finaler i finalesekvensen dersom det ikke er flere enn ett heat.

Resterende paraøvelser svømmes som direkte finaler i forsøkssekvensen. Eget finaleheat dersom det er mer enn en utøver eller fulle heat i øvelsen.

Rangeringen skjer på bakgrunn av oppnådd tid i forhold til verdensrekord 1. januar på langbane i den enkelte klasse.

### NM junior

- Junioralder for jenter: 13-17 år
- Junioralder for gutter: 13-18 år
- 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 ettermiddagsøkten.
- Alle stafetter i juniorklassen svømmes på formiddagen.
- En juniordeltager kan kvalifisere seg til seniorfinale på kvelden.

### 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, med alle heat på kvelden.

Øvelsesrekkefølger på formiddagen starter med parasvømmere, deretter forsøk senior klassen, og så direkte finale junior klassen.

## Norgesmesterskap (NM) Langbane

NM langbane kommer i forkant av internasjonale langbanemesterskap (OL, VM eller EM). Det legges også slik at det kan være mulig for klubbene å reise på leir i forkant av mesterskapet etter skoleårets slutt. Mesterskapet går over 4 dager.

B-finaler innføres for at flere svømmere skal få mulighet til å delta i finaler. Kvalifiseringskravene for parasvømmere settes til 150% av gjeldene verdensrekord for aktuell øvelse i seniorklassen. Det konkurreres kun i seniorklassen for para.

### TIDSPUNKT

Norsk mesterskap for senior, junior og parasvømmere i langbane arrangeres i juli hvert år.

### ØVELSEOPPSETT

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 er merket med \*.

Øvelser med direkte finaler er merket med \*\* ved øvelsesnummeret.

### KVALIFISERINGSKRAV

Man kan kvalifisere seg i både 25 og 50 meters basseng.

For mesterskapet er det en kvalifiseringsperiode på 12 måneder som ender 14 dager før mesterskapsstart. Man kan kvalifisere seg i både 25 og 50 meters basseng.

Langbanetider vil rangeres foran kortbanetider ved påmelding til NM langbane, slik at de som kun har kortbanetider rangeres sist i startlisten/heatlisten. Det kan fortsatt kvalifiseres via kortbanetider og langbanetider. Dette gjelder fra og med 2024.

### *Kvalifisering for parasvømmere*

For NM settes kvalifiseringskravet lik 150% av verdensrekord for senior parasvømmere i aktuell klassifiseringsklasse. Disse kravene er like for senior og juniorsvømmere. Det konkurreres kun i seniorklasse.

### FINALER

Det blir avholdt A- og B-finaler i seniorklassen i ettermiddagsøkta. Direkte finale for juniorklassen på formiddagsøkten. 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 9-16 etter forsøkene (etter strykninger). Det er kun disse plasseringene det konkurreres om i B-finalen. B-finalene svømmes i forkant av de respektive A-finalene. Det er ikke B-finaler på stafettøvelser.

For para svømmes det forsøk og finaler på 50-meterne. Direkte finaler i finalesekvensen dersom det ikke er flere enn ett heat.

Resterende paraøvelser svømmes som direkte finaler i forsøkssekvensen. Eget finaleheat dersom det er mer enn en utøver eller fulle heat i øvelsen.

Rangeringen skjer på bakgrunn av oppnådd tid i forhold til verdensrekord 1. januar på langbane i den enkelte klasse.

### NM junior

- Junioralder for jenter: 13-17 år
- Junioralder for gutter: 13-18 år
- 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.
- En juniordeltager kan kvalifisere seg til seniorfinale på kvelden.

### 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, med alle heat på kvelden.

Øvelsesrekkefølger på formiddagen starter med parasvømmere, deretter forsøk senior klassen, og så direkte finale junior klassen.

### **KVALIFISERINGSKRAV**

For mesterskapet er det en kvalifiseringsperiode på 12 måneder som ender maksimum 14 dager før mesterskapsstart. Man kan kvalifisere seg i både 25 og 50 meters basseng. 50-meterstider vil bli brukt for rangering i heat fra og med 2024. Svømmere som kun er kvalifisert med 25-meterstid vil bli rangert etter alle som har 50-meterstid.

### *Kvalifisering for parasvømmere*

For NM settes kvalifiseringskravet lik 150% av verdensrekord for senior parasvømmere i aktuell klassifiseringsklasse. Disse kravene er like for senior og juniorsvømmere. Det konkurreres kun i seniorklasse.

# Junioralder

---

- Junioralder for jenter: 13-18 år.
- Junioralder for gutter: 13-19 år.

## BEGRUNNELSE

Øvre aldersgrense for junioralder ble i 2019 senket med ett år. Følgende begrunnelse ble gitt:

- Ved å senke øvre aldersgrense for junioralder vil det gi rom for å skape større differanse mellom junior og senior kvalifiseringskrav til mesterskap. Dette vil kunne åpne opp for at vi får et større antall ulike medaljevinnere på mesterskap.
- Det er en trend at både klubbsvømmere og landslagssvømmere konkurrerer utenlands. LEN og FINA har nylig fått felles aldersgrense for junioralder. NSF har hatt en egen aldersgrense som ikke samsvarer med dette. Nedre aldersgrense endres ikke på grunnlag av NIFs barneidrettsbestemmelser. Gutter og jenter har også forskjellig biologisk utvikling i tenårene, der jenter utvikles tidligere enn gutter. Det innføres derfor ulik øvre junioraldersgrense for gutter og jenter.
- For en del år siden ble norsk junioralder utvidet til 19 år. Dette ble gjort for å få utøverne til å satse på en lenger karriere. Dette ser ikke ut til å ha hatt ønsket effekt, siden prosentvis frafall har vært nokså stabilt over flere år.

Under pandemien ble aldersgrensen fra 2018 videreført. Evalueringen fra 2022 viste at mange ønsket å videreføre denne aldersgrensen. Aldersgrensen fra 2018 er derfor vedtatt videreført.