



NM
Open Water
Hamar
Lørdag 14/8-2021
Junior og Senior



På vegne av Norges Svømmeforbund, har Hamar IL gleden av å invitere til Norgesmesterskap i Open Water 2021

STED	Stupetårnet på Hamar
DATO	lørdag 14. august 2021
ØVELSE	5000 meter

Norgesmesterskapet vil bli arrangert i henhold til FINA sine lover og regler i Open Water svømming. Det er tillatt å bruke våtdrakt som ikke er FINA-godkjent, så lenge den overholder kravene til svømmedrakter som beskrevet i FINA BL 8 (se vedlegg).

KONKURRANSESTED

Konkurransen gjennomføres i Mjøsa.

Temperatur vil bli målt på konkurransedagen, vanligvis mellom 16 og 18 grader. Arrangøren forbeholder seg retten til å avlyse eller flytte arrangementet hvis forholdene tilsier det. Årsaker kan være dårlig vannkvalitet, for lav vanntemperatur, sterk strøm, lyn og torden eller andre uforutsette hendelser som er utenfor arrangørens kontroll.

PÅMELDING

Påmelding og betaling gjøres på www.h3hamar.no senest søndag 8. august 2021 kl. 23.59.

Av sikkerhetshensyn må alle svømmere ha oppgitt kontaktinfo på nærmeste pårørende med mobilnummer, gjøres ved påmeldingen. 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, kontakt oss på mobil nr. 908 38 495 innen 9. august 2021 kl. 23.59.

ETTERANMELDING

Frist for etteranmelding settes til fredag 13. august 2021 kl. 18.00.

Startkontingent ved etteranmelding settes til kr 1000,- jfr. GE 32.

Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

Etteranmelding gjøres ved henvendelse på epost til svomming@hamaridrettslag.no

KONTAKTPERSONER

- Stevneleder: Kristine Røsland 908 38 495
- Teknisk leder og løypeansvarlig: Stian Edvardsen 947 85 636
- Stevnekontor: Erlend Engum 401 79 997

STARTKONTINGENT

Kr. 450,-

Utøvere som ikke har lisens i Norges Svømmeforbund, blir nektet start.

STARTBETINGELSER

Ref. GE 1, GE 29.4 og GE 28

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.

TILBAKETREKKING

Det er tillatt å trekke en påmelding tilbake innen 1 time før stevnets start konkurransedagen. Tilbaketrekkingen skal være skriftlig. Startkontingenten refunderes ikke, jfr. GE 34.

STRAFFEGEBYR

Straffegebyr på kr. 1000,- 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).

DOPINGKONTROLLER

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

PREMIERING

NSF's medaljer til de tre beste gutter og jenter på junior og senior.

STEVNEKONTOR

Stevnekontoret (sekretariatet) er åpent for registrering fra kl. 08.30, 14.8.2021.

Deltakerne melder seg for registrering senest 1 time før start. Gyldig bilde-ID må fremvises. Her blir tidtakerbrikke og badehette med startnummer delt ut. Utøver får også skrevet sitt startnummer på håndbaken. Tidtakerbrikken skal sitte på håndleddet.

TEKNISK MØTE

Det vil bli avholdt teknisk møte med sikkerhetsbriefing for utøvere og lagledere før hver distanse, vennligst hold avstand. Etter sikkerhetsbriefing sluses deltakerne ut på stupetårnet. Ingen retur!

Sted: ved stupetårnet

INNSJEKING OG UTSJEKING AV DELTAKER

Deltakere må møte til innsjekking i startområdet senest en time før oppsatt starttidspunkt. Starttidspunkt er veiledende! Vi starter neste heat når siste mann i foregående heat er i mål. Ved innsjekking vil det bli foretatt kontroll av utøvernes våtdrakter, samt at utøvernes negler er kortklippede og at utøverne ikke har på seg smykker inkludert klokker. Det vil også bli kontrollert at utøverne er riktig merket med startnummer og tidtakerbrikke.

Før start må utøvere møte til call room og sikkerhetsbrief i inngjerdet område ved stupetårnet senest 30 minutter før angitt starttidspunkt på øvelsen de skal svømme.

Etter målgang må utøveren levere inn tidtakerbrikke, badehette med nummer (kan hentes senere i sekretariat) og sjekkes ut av løpet av funksjonærer i målområdet. **Dersom utøveren bryter løpet, SKAL det omgående gis beskjed til funksjonær.**

KLASSER:

Det arrangeres NM for kvinner og menn i klassene senior og junior på 5000 meter.

Junior: fra året en fyller 14 år* til året en fyller 19år (2002-2007)

Senior: fra året en fyller 20 år (2001), men alle juniorer deltar automatisk også i senior klassen.

*FINA sin aldersgrense er fra året du fyller 14 år i Open Water svømming.

KVALIFIKASJONSKRAV:

For å kvalifisere til start i NM Open Water må utøveren:

- > Må være medlem i en klubb tilsluttet Norges Svømmeforbund
- > Ha betalt startlisens til Norges Svømmeforbund
- > Må kunne svømme 5000 meter med en snittfart på under 2.10 pr 100 meter

BEGRENSING START:

Ved stor deltakelse kan deltakerne bli delt opp i flere startpuljer. Ved behov for seeding eller deltakerbegrensning vil rankingen på 400 m fri fra 01.01.2020 bli benyttet.

KRAV OM UTSTYR

Den utdelte badehetten med startnummer skal benyttes. Det er tillatt å ha en ekstra badehette under denne.

Temperaturrenser:

Under 18 °C: Våtdrakt påbudt

18,0-19,9 °C: Våtdrakt tillatt

20,0 °C eller høyere: Våtdrakt ikke tillatt

Svømmedrakter må ellers følge reglementet i FINA BL 8. Se vedlegg nederst i innbydelsen for mer informasjon.

Det er ikke tillatt ha på smykker eller klokker

Catch panels for deltakere på NM er IKKE tillatt.

TIDSSKJEMA

NM 5000 meter

Kl. 10.00 herrer

Kl. 10.05 damer

Ved stor deltakelse vil deltakerne bli delt opp puljevis.

MAKSIMALTID

Maksimaltiden på 5000 meter vil være at man må ha rundet bøye nr. 7 for første gang før det har gått 60 minutt. De som ikke har rundet bøyen innenfor maksimaltiden vil bli stoppet og bedt om å avslutte.

Utøvere som kommer i mål etter maksimaltiden kan bli oppført uten oppnådd tid i resultatlisten. Eventuelle unntak fra denne regelen vil bli opplyst av overdommer på det tekniske møtet.

BANEN

Traseen går fra stupetårnet mot Geitryggen (retning Lillehammer) og tilbake.

Nærmere beskrivelse av banen finnes her <https://www.h3hamar.no/openwater/trasekart/>

OVERNATTING

Clarion Collection Hotel Astoria er i gåavstand fra togstasjonen og sentrum der arrangementene vil ta sted.

- Overnatting i enkeltrom per person per natt kr. 950,-
- Overnatting i dobbeltrom per person per natt kr. 575,-
- Overnatting i trippelrom per person per natt kr. 480,-

For å være sikret rom ber vi dere booke senest 3 uker før arrangementene. Booking skjer via mail cc.astoria@choice.no eller på telefon 62 70 70 00. Kode: «H3 Hamar»

Rom som arrangøren har reservert, frigis tre uker før arrangementet.

Velkommen til Hamar og Mjøsa!

Vedlegg: Svømmedrakter

Svømmedrakter til bruk ved konkurranser i åpent vann er beskrevet i FINA's By Laws BL 8 og i veiledning til godkjenning av svømmedrakter. I dette vedlegget beskrives reglene samt vedtatte unntagelser fra FINA's regler tilpasset norske forhold. Nummerering er arbitrær.

B2.1 Svømmelisten med godkjente svømmedrakter og våtdrakter offentliggjøres på FINA's hjemmeside den 31/12 og er gjeldende fra 1/1 det følgende år. Ved norsk mesterskap i Open Water ses bort fra kravet om at våtdrakter skal være FINA godkjente. Likevel skal våtdraktene overholde krav til utforming som beskrevet i **B2.5**

B2.2 Kun én svømmedrakt kan benyttes, i én eller to deler. Badehetter og briller regnes ikke som svømmedrakter. Det er tillatt å benytte en tekstildrakt under våtdrakten.

B2.3 For konkurranser i åpent vann ved temperaturer fra 20 °C og høyere, gjelder følgende om svømmedrakter for både kvinner og menn:

- Drakten må ikke dekke halsen
- Drakten må ikke dekke skuldre og armer og må ikke gå under ankelen
- Drakten skal være laget i et tekstilmateriale (vevet stoff) og må ikke være isolerende
- Drakten kan ikke ha glidelås

B2.4 Ved temperaturer under 20°C kan våtdrakt benyttes. Anvendes ikke våtdrakt, er reglene i B2.3 gjeldende.

B2.5 Ved temperaturer under 18 °C SKAL våtdrakt og badehette benyttes. Om våtdrakter gjelder følgende:

- skal dekke torso, skuldre, kne og rygg fullstendig
- skal være i ett stykke
- skal være fremstilt i et isolerende materiale
- skal være min. 3 mm og max. 5 mm tykk
- kan ha glidelås og andre lukkemekanismer (f.eks. borrelås)

B2.7 Det kan benyttes svømmebriller, max. 2 badehetter, neseclupe og ørepropper.

B2.8 I lagkonkurranser SKAL deltagerne bruke likefargede badehetter.