



Invitasjon til



**Fredag 12. mars 2010 -
Søndag 14. mars 2010**

**Mesterskapet er åpent for registrerte
Masterssvømmere fra Norge og verden for øvrig**



Scandic

På vegne av Norges Svømmeforbund inviterer ROMA til ÅPENT NORSK MESTERSKAP i svømming for masters i Stavanger Svømmehall 12.-14. mars 2010.

Mesterskapet arrangeres etter Norges Svømmeforbunds lover og regler. I henhold til NSF's regler, gjøres det oppmerksom på at det kan bli foretatt dopingkontroll og blodprøver.

BASSENGET

Bassenget har 6 baner, er 25 meter langt og holder en temperatur på ca 26 grader. Det benyttes elektronisk tidtaking. Det er anledning for utsvømming i et 12,5m basseng.



LISENS OG KLUBBTILHØRIGHET

NSF minner om at alle utøvere må ha lisens for 2010. Lisensen må være betalt før stevnestart. Utøverne må ta kontakt med sin klubb for betaling av lisens. Hvis en utøver ikke har betalt lisens, så vil hun/han få straffegebyr på kr. 1000,-.

Hvis en utøver representerer en klubb som hun/han ikke er representasjonsberettiget for (den klubben man er registrert for hos NSF), ilegges klubben straffegebyr på kr. 1000,-. Hvis lisens ikke er betalt eller man representerer feil klubb, så vil resultatene for denne utøveren bli strøket. Eventuelle mottatte medaljer må returneres.

BANKETT

Lørdag kveld fra kl 20.00 arrangeres bankett i Stavanger Hall på **Clarion Hotel Stavanger**. Det blir god mat og levende musikk for 495,- per person.



OVERNATTING

Arrangøren har inngått avtaler med følgende hoteller:

Clarion Hotel Stavanger (banketthotellet)

Torsdag 11. mars – fredag 12. mars 2010

Enkeltrom: 1290,- inkludert frokost

Dobbeltrum: 1390,- inkludert frokost

Fredag 12. mars – søndag 14. mars 2010

Enkeltrom: kr. 795,- per natt inkl frokost.

Dobbeltrum: kr. 895,- per natt inkl frokost.

Telefon 51 50 25 27 eller mail til hege.rudshaug@choice.no

Må oppgi referanse: **120747** ved booking, og oppgjør skjer individuelt

Comfort Hotel Stavanger

Fredag 12. mars – søndag 14. mars 2010

Enkeltrom: kr. 750,- per natt inkl frokost.

Dobbeltrum: kr. 850,- per natt inkl frokost.

Telefon 51 20 14 00 eller mail booking.stavanger@choice.no

Må oppgi referanse: **56137** ved booking, og oppgjør skjer individuelt

Radisson SAS Royal Hotel

Torsdag 11. mars – fredag 12. mars 2010

Enkeltrom: kr. 1295,- inkl frokost.

Dobbeltrum: kr. 1395,- inkl frokost.

Trippeltrum: kr. 1595,- inkl frokost.

Fredag 12. mars – søndag 14. mars 2010

Enkeltrom: kr. 795,- per natt inkl frokost.

Dobbeltrum: kr. 895,- per natt inkl frokost.

Trippeltrum: kr. 1095,- per natt inkl frokost.

Referansekode: **1003SVØM11**

Booking telefon: 02525, og oppgjør skjer individuelt.

Alle hotellene ligger i gangavstand fra svømmehallen (2-3 min).

PÅMELDING

På grunn av vinterferie, settes påmeldingsfristen til **mandag 15. februar.**

Påmeldinger og betaling som mottas etter denne fristen vil IKKE bli behandlet.

Påmeldingen må inneholde øvelsesnavn og (estimerte) tider, og sendes på mail til oppmann-masters@lrk.no

Kr. 75,- pr. individuelle øvelse + kr. 495,- pr bankettbillett settes inn på konto **9710 23 64272.** (Innen fristen.)



STARTKONTINGENT

Kr. 75,- pr. individuell start

LAGLEDERMØTE

Lagledermøte fredag 12. mars kl. 13.30 i Stavanger Svømmehall.

PREMIERING

Premiering foregår i henhold til NSF`s standard med gull, sølv og bronse i alle individuelle- og stafettøvelser i alle klasser. Også svømmere/lag utenfor Norge kan bli norsk mester da det er et åpent norsk mesterskap. Det vil ikke bli ettersending av medaljer så fremt arrangøren ikke har begått feil.

INFORMASJON

For ytterligere informasjon kontakt stevneleder May Karin Gismervik på May.Karin.Gismervik@ras.rl.no eller mobil 936 67 760. Postadressen til ROMA er Postboks 584, 4003 STAVANGER.

Man kan også finne informasjon om NM Masters på www.ro-ma.no/NMMasters2010/tabid/123/Default.aspx eller www.svomming.no/masters.

KLASSER

Individuelle klasser: (etter år)

| | | | | |
|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|-----------------|
| 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. 31.12.10.

Stafettklasser: (sum alder)

| | | | |
|-------------------|-------------------|-------------------|-------------------|
| A: 100-119 | B: 120-159 | C: 160-199 | D: 200-239 |
| E: 240-279 | F: 280-319 | G: 320-359 | |

INNSVØMMING

Fredag fra kl. 13.00
Lørdag fra kl. 07.30
Søndag fra kl. 10.30

STEVNESTART

Fredag kl. 15.00 (**OBS! Endret!**)
Lørdag kl. 09.00
Søndag kl. 12.00



ØVELSESOPPSETT

| | | | | | |
|--|-------------------|--------|---|---------------|--------|
| Dag 1 – Fredag 12. mars 2010 – Økt 1 | | | Dag 2 – Lørdag 13. mars 2010 – Økt 3 | | |
| 13.00 – Oppvarming | | | 12.15 – Oppvarming | | |
| 15.00 – Stevnestart (OBS! Ikke kl 14.00!) | | | 13.00 – Stevnestart | | |
| 1 | 4 x 50 BRYST | MIX | 19 | 400 FRI | Herrer |
| 2 | 200 BUTTERFLY | Herrer | 20 | 400 FRI | Damer |
| 3 | 200 BUTTERFLY | Damer | 21 | 50 BUTTERFLY | Herrer |
| 4 | 200 MEDLEY | Herrer | 22 | 50 BUTTERFLY | Damer |
| 5 | 200 MEDLEY | Damer | 23 | 100 MEDLEY | Herrer |
| 6 | 100 BRYST | Herrer | 24 | 100 MEDLEY | Damer |
| 7 | 100 BRYST | Damer | 25 | 50 BRYST | Herrer |
| 8 | 4 x 50 MEDLEY | Herrer | 26 | 50 BRYST | Damer |
| 9 | 4 x 50 MEDLEY | Damer | 27 | 4 x 50 FRI | Herrer |
| 10 | 1500 FRI | Herrer | 28 | 4 x 50 FRI | Damer |
| Dag 2 – Lørdag 13. mars 2010 – Økt 2 | | | Dag 3 – Søndag 14. mars 2010 – Økt 4 | | |
| 07.30 – Oppvarming | | | 10.30 – Oppvarming | | |
| 09.00 – Stevnestart | | | 12.00 – Stevnestart | | |
| 11 | 800 FRI | Damer | 29 | 50 FRI | Damer |
| 12 | 200 BRYST | Herrer | 30 | 50 FRI | Herrer |
| 13 | 200 BRYST | Damer | 31 | 100 BUTTERFLY | Damer |
| 14 | 100 FRI | Herrer | 32 | 100 BUTTERFLY | Herrer |
| 15 | 100 FRI | Damer | 33 | 50 RYGG | Damer |
| 16 | 100 RYGG | Herrer | 34 | 50 RYGG | Herrer |
| 17 | 100 RYGG | Damer | 35 | 4 x 50 FRI | MIX |
| 18 | 4 x 50 MEDLEY MIX | MIX | | | |

Arrangøren forbeholder seg retten til å foreta endringer i programmet. Eventuelle endringer vil publiseres på internett, og opplyses under mesterskapet.

**Velkommen til Stavanger og Åpne Norske Masters
i Svømming 12.-14. mars 2010**

