

Invitasjon

Norgesmesterskap i Synkronsvømming Junior og Senior

28.mars – 29.mars, Holmen svømmehall, Asker

På vegne av Norges Svømmeforbund har Asker svømmeklubb/Asker Synkron som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i Synkronsvømming Junior og Senior

NORGES MESTERSKAP



JUNIOR OG SENIOR 2020



Foto: Verkis.no

Deltakelse:

Hver klubb har mulighet til å delta i:

Senior: Teknisk og fri solo
Teknisk og fri duett
Teknisk og fritt lag
Fri kombinasjon

Junior: Teknisk og fri solo
Teknisk og fri duett
Teknisk og fritt lag
Fri kombinasjon

13-15 år: Figurer og fri solo
Figurer og fri duett
Figurer og fritt lag
Fri kombinasjon



Regler:

Konkurransen vil bli holdt i henhold til:

- FINA regler for 2017-2021
- Norges Svømmeforbund sine lover og regler
- [Retningslinjer for Synkronsvømming i Norge*](#)

*Dispensasjon fra kvalifikasjonskrav:

Det er blitt gitt dispensasjon til å ikke benytte gjeldene kvalifikasjonskrav. Norgesmesterskapet gjennomføres derfor uten kvalifikasjonskrav.

Det gjøres oppmerksom på at deltakere i junior/senior må stille med både teknisk og fri musikksvømming.

I klassen 13-15 år må deltakere stille både i figurer og fri musikksvømming.

Påmeldingsfrist:

Påmeldingsfrist til Norgesmesterskapet 2020 er satt til **10.02.2020**. Ved påmelding skal vedlagt skjema sendes inn, inkludert fullt navn på utøvere, fødselsår, lisensnummer og øvelsesoversikt. Ved ufullstendig påmelding kan start nektes.

Vi tar forbehold om nok antall påmeldte for å gjennomføre mesterskapet.

Benytt vedlagte skjema for påmelding.

Påmelding sendes til hilde.skaslien@icloud.com

Startkontigent:

Figurer: 100 NOK pr. person

Solo: 100 NOK pr. Solo

Duett: 200 NOK pr. Duett

Lag: 500 NOK pr. Lag

Kombinasjon: 500 NOK pr. kombinasjon



Betaling:

Hver klubb vil bli fakturert fra Asker Svømmeklubb via epost med frist for betaling innen 10. mars 2020. Vennligst påfør faktura adresse og epost på påmeldingskjema.

Dersom betaling ikke er mottatt innen fristen vil ikke utøverne kunne delta i konkurransen.

Kontaktpersoner:

- **Stevneleder:** Sara Paulsen, sara@askersvom.no
- **Overdommer/teknisk leder:** Thomas Röhss, thomas.rohss@telia.com
- **Musikkansvarlig:** Magnus Myhre, Magnus.myhre@askeroppm.no
- **Påmelding:** Hilde Skaslien, hilde.skaslien@icloud.com
- **Pressekontakt:** Willy Martinsen, willy.martinsen@gmail.com

Musikk:

Musikkfiler i mp3 format av god kvalitet, kvaliteten bør følge FINA sine regler.

Hver fil må navgis med;

Rutinetype_fornavn_alder_klubb

Eksempel: Duettfri_Hannah_Ylva_Junior_Asker Synkron.

Lag/Kombinasjon bruk: Lag/Kombinasjon_nummer(X)13-15/junior/senior.

Musikk sendes til :

Magnus.myhre@askeroppm.no

Senest 10. Mars 2020. Hvis dere sender flere sanger vennligst bruk wetransfer.no.

Hver klubb må også medbringe kopi av musikk til konkurransen.

Figurer:

Figurene for klassen 13-15 vil bli trukket torsdag 26. Mars kl 09:00. Trekningen vil bli informert om på www.svomming.no, www.askersvom.no, og på [Facebook eventet](#) og på Norsk synkronsvømming sin Facebook side.



Premieutdeling: NSF's medaljer til de tre beste i hver øvelse pr klasse.

- 13-15 år: figurer + fri musikk (100%)
- Junior: teknisk musikk + fri musikk (100%)
- Senior: teknisk musikk + fri musikk (100%)

Vi gjør oppmerksom på at kravene til poengsum fastsatt i retningslinjer for Synkronsvømming må være oppnådd i hver kategori for at tittelen offisiell Norgesmester vil bli tildelt.

Dersom oppnådd poengsum er under kravene vil tittelen bli uoffisiell Norgesmester.

Premieutdelingen vil finne sted avslutningsvis søndag 29.03.20.

Dopingkontroll: Vi informerer om at det kan bli gjennomført dopingkontroll under mesterskapet.

Oppdatering av arrangementet:

Det vil fortløpende bli lagt ut oppdatering om konkurransen på [Facebook Event for NM jnr/snr.](#)

Informasjonsskriv med praktisk informasjon og endelig program vil bli sendt ut til deltakende klubber etter påmeldingsfristen.

Svømmehall:

Holmen svømmehall, Devikveien 6, 1394 Nesbru



Informasjon om bassenget:

25m x 21m. Bassenget er 2 meter dypt hele veien.

Klorvannsbasseng og holder en temperatur på 28/29 grader.

Det er også et varmtvannsbasseng tilgjengelig for utøverne under konkurransen. Dette bassenget er 12,5 x 12,5 meter med en dybde på 1,6 meter. Temperatur på 34 grader.

Dommere:

Hver klubb må stille med godkjente forbundsdommere til konkurransen:

- 1-4 deltakere: 3 dommere
- 5-10 deltakere: 4 dommere
- 10-16 deltakere: 5 dommere

Overnatting:

Ved behov for overnatting så har vi en god avtale med [Thon Hotell Vettre](#). Her er et utvalg rom reservert for oss. De kan tilby følgende priser på overnatting:

Pris overnatting:

- Enkeltrom 895 kr per natt
- Dobbelrom 895 kr per natt
- Trippelrom 1 195 kr per natt

Distanse fra Thon Hotell Vettre til Holmen svømmehall er 4,6 km. Det går buss ca. hvert 30. minutt som tar 6 minutter til svømmehallen (buss 250). For busstider, sjekk ruter.no/ruter appen.

Hotellet kan også tilby buffetmiddag til 210 kr pr person.

For bestilling av hotellrom:

Fyll ut vedlagte bestillingsskjema og send direkte til:

vettre@olavthon.no, med kopi til
laila.royseng@olavthon.no

Måltider/kafe:

Det vil være kafe med salg av snacks, kaker, og drikke. Betaling med Vipps, bankkort eller kontanter.

I tillegg vil vi ta imot forhåndsbestilling av lunsj til deltakere, dommere og trenere. Bestilling av varm lunsj må gjøres ifb. med påmelding og vil bli fakturert direkte til klubb samtidig med startkontigentene. Det vil bli utdelt bonger for lunsj servering.

Kun lørdag 28.03:

- Lasagne med salat, 125,-
- Kyllinggryte med ris, 125,-
- Kjøttboller med poteter, 125,-

Lørdag 28.02 og søndag 29.03:

- Pasta salat med kylling, 125,-
- Vegansk pasta salat, 125,-
- Stor baguette med ost og skinke, 80,-
- Stor baguette med kylling, 80,-
- Stor baguette med roastbeef, 80,-
- Stor baguett med egg og reker, 80,-

Bestilling av mat:

Bestilling av mat gjøres via vedlagt bestillingsskjema.
Skjemaet sendes til sara@askersvom.no innen 10.02.20.

Vi gjør oppmerksom på at dommerne får dekket en lunch lørdag og en lunch søndag, så vennligst husk å bestille mat til deres dommere.

Inngangsbillett:

50 NOK pr. dag per pers. Utøvere, trenere og dommere har gratis inngang.

Tidsskjema:

Samtidig med Norgesmesterskapet for junior og senior vil det bli arrangert Norwegian Synchro Open og Synchro Mermaids nybegynner konkurranse med mulig deltakelse fra utlandet.

Tidsskjema under er derfor en foreløpig plan og det må påregnes endringer etter at fristen for påmelding er utløpt.

Norgesmesterskap Synkronsvømming 2020- Jnr/Snr

Preliminary program - please note that changes can be made

Friday 27.03.2020	
18.00-20.30	Swimthroug to music

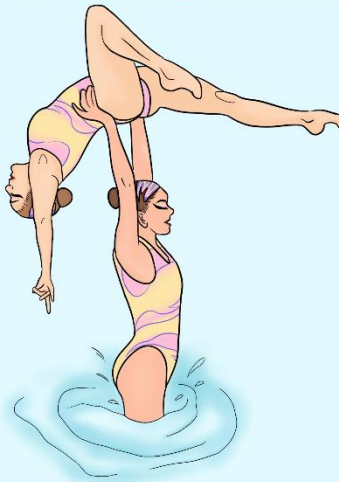
Saturday 28.03.2020	
08.00-09.30	Warmup without music
08.30-08.45	Team managers meeting
08.45-09.30	Judges meeting figures
09.30-12.00	Figures
11.00-13.00	Warm lunch in the conference room (pre-orders)
12.00-13.15	Warmup without music
12.00-12.45	<i>Judges lunch</i>
12.45-13.15	Judges meeting free routines
13.30-13.45	Opening ceremony
13.45-15.30	Synchro Mermaids free routines
15.30-15.45	<i>Break</i>
15.45-16.15	Award Ceremony Synchro Mermaids
16.15-18.45	Free routines junior and senior

Sunday 29.03.2020	
08.30-09.30	Warmup without music
09.30-12.00	Free routines 11-12 years old, 13-15 years old
12.00-13.30	Warmup without music
11.30-13.30	Lunch in the conference room (pre-orders)
12.00-12.45	<i>Judges lunch</i>
12.45-13.30	Judges meeting technical routines
13.45-15.45	Technical routines
16.00-16.30	Award Ceremony the Norwegian Synchro Cup and The Norwegian Synchro Championship
16.30-17.00	Goodbye - lockerrooms has to be empty by 17.00

Utfyllende informasjon: Ta kontakt med hilde.skaslien@icloud.com dersom du har spørsmål i forbindelse med konkurransen

Velkommen til Holmen Svømmehall og Norgesmesterskapet i Synkronsvømming 2020!

NORGES MESTERSKAP



JUNIOR OG SENIOR 2020

