NORGES SVØMMEFORBUND
Norwegian Swimming Federation

Norgesmesterskap i svømming
Kortbane
2026

Sandnes - Austrått Svømmehall

Torsdag 12. - søndag 15.november 2026

SSLK
SANDNES SVØMME- OG LIVREDNINGSKLUBB

På vegne av Norges Svømmeforbund har Sandnes Svømme- og Livredningsklubb, som teknisk arrangør, gleden av å invitere til Norgesmesterskap i svømming kortbane 2026 for junior-, senior- og parasvømmere. Mesterskapet gjennomføres etter NSFs lover og regler.

Sted: **Austrått Svømmehall, Kjervastadveien 2, 4325 Sandnes**
Tid: **Torsdag 12. november til og med søndag 15. november 2026**

BASSENG

Bassenget har ferskvann, er 25m og har 8 baner med bølgedempende baneskillere, Omega startpaller og Omega ryggstartskinner på startsiden. Vanntemperatur: 27C.

KVALIFISERING

Kvalifikasjonsperioden er fra 4. november 2025 til 3. november 2026.
Kvalifiseringstider fra 50m og 25m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i.

Mesterskap	Juniorkrav				Seniorkrav			
Kjønn	Jenter		Gutter		Damer		Herrer	
Bassenglengde	Korbane	Lang	Kortbane	Lang	Korbane	Lang	Korbane	Lang
Øvelse	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid	Tid
50 fri	00:27,50	00:28,30	00:24,30	00:25,20	00:27,10	00:27,90	00:24,06	00:24,96
100 fri	01:00,23	01:01,73	00:52,89	00:54,59	00:59,39	01:00,89	00:52,49	00:54,19
200 fri	02:11,25	02:14,55	01:57,61	02:00,81	02:10,45	02:13,75	01:55,85	01:59,05
400 fri	04:36,87	04:43,87	04:09,80	04:16,50	04:35,50	04:42,50	04:09,26	04:15,96
800 fri	09:36,65	09:47,75	08:43,30	08:55,30	09:28,50	09:39,60	08:34,50	08:46,50
1500 fri	18:40,20	19:00,80	16:51,80	17:14,30	18:10,25	18:30,85	16:34,60	16:57,10
50 rygg	00:31,37	00:32,27	00:27,97	00:28,77	00:31,27	00:32,17	00:27,33	00:28,13
100 rygg	01:08,10	01:09,40	01:01,49	01:02,89	01:07,80	01:09,10	01:00,30	01:01,70
200 rygg	02:25,65	02:30,35	02:12,20	02:16,20	02:25,15	02:29,85	02:11,90	02:15,90
50 bryst	00:34,97	00:35,97	00:30,60	00:31,70	00:34,17	00:35,17	00:29,88	00:30,98
100 bryst	01:15,90	01:18,80	01:08,74	01:11,24	01:14,90	01:17,80	01:07,40	01:09,90
200 bryst	02:45,35	02:50,35	02:29,70	02:34,20	02:41,50	02:46,50	02:27,50	02:32,00
50 butterfly	00:29,72	00:30,42	00:26,08	00:26,88	00:29,05	00:29,75	00:25,58	00:26,38
100 butterfly	01:07,30	01:08,60	00:58,96	01:00,36	01:06,96	01:08,26	00:58,19	00:59,59
200 butterfly	02:32,00	02:36,50	02:16,40	02:21,90	02:30,57	02:35,07	02:13,58	02:19,08
100 medley	01:09,00		01:01,84		01:07,80		01:00,08	
200 medley	02:28,33	02:33,03	02:14,40	02:18,90	02:26,40	02:31,10	02:12,61	02:17,11
400 medley	05:19,96	05:28,46	04:48,95	04:57,45	05:17,49	05:25,99	04:47,16	04:55,66
4x50 medley*	02:06,06		01:53,05		02:04,09		01:49,35	
4x50 fri*	01:52,50		01:41,30		01:50,90		01:38,74	
4x100 fri*	04:05,92		03:39,76		04:02,56		03:34,96	
4x200 fri*	08:55,00		08:06,84		08:51,80		07:53,40	
4x100 medley*	04:36,53		04:10,28		04:34,05		04:03,38	
4x50 medley mix*	01:59,55				01:56,72			
4x100 fri mix*	03:52,84				03:48,76			
4x100 medley mix*								

**Maks 4 lag pr klubb på øvelse*

KVALIFISERING PARASVØMMERE

Det er én klasse for parasvømmere i NM kortbane: Senior.
Kvalifikasjonskrav for parasvømmere er 150 % av verdensrekorden på langbane pr 1. januar 2026 i den respektive svømmerens klasse. Rangeringen skjer på bakgrunn av oppnådd tid i forhold til verdensrekord 1. januar på langbane i den enkelte klasse. Se også NSFs sider for kvalifisering.

ØVELSESOPPSETT

DAG 1

Øvelse	Kjønn	Øvelse nr.
4 x 50m medley	Damer	101***
800m fri**	Herrer	102***
400m fri *	Damer	103
50m bryst *	Herrer	104
50m rygg *	Damer	105
200m medley *	Herrer	106
100m butterfly *	Damer	107
200m rygg**	Herrer	108
200m bryst**	Damer	109
50m butterfly *	Herrer	110
4 x 200m fri	Damer	111***
4 x 100m fri	Herrer	112***

DAG 2

Øvelse	Kjønn	Øvelse nr.
4 x 50m medley	Herrer	213***
800m fri**	Damer	214***
400m fri *	Herrer	215
50m bryst *	Damer	216
50m rygg *	Herrer	217
200m medley *	Damer	218
100m butterfly *	Herrer	219
200m rygg**	Damer	220
200m bryst**	Herrer	221
50m butterfly *	Damer	222
4 x 200m fri	Herrer	223***
4 x 100m fri	Damer	224***

DAG 3

Øvelse	Kjønn	Øvelse nr.
400m medley	Damer	325***
4 x 50m fri	Herrer	326***
200m fri *	Damer	327
200m butterfly	Herrer	328
100m rygg *	Damer	329
100m fri *	Herrer	330
50m fri *	Damer	331
100m medley *	Herrer	332
100m bryst *	Damer	333
1500m fri	Herrer	334***
4 x 100m medley	Damer	335***
4 x 100m medley	Herrer	336***

DAG 4

Øvelse	Kjønn	Øvelse nr.
400m medley	Herrer	437***
4 x 50m fri	Damer	438***
200m fri *	Herrer	439
200m butterfly	Damer	440
100m rygg *	Herrer	441
100m fri *	Damer	442
50m fri *	Herrer	443
100m medley *	Damer	444
100m bryst *	Herrer	445
1500m fri	Damer	446***
4 x 50 medley	Mix	447***

** Øvelser for parasvømmere*

*** Øvelser for paraklassene S6/SB5 og oppover*

**** Øvelser med direkte finaler*

PÅMELDING
Påmeldingsfrist 3. november kl. 24.00.
Lagleders mobiltelefonnummer må følge påmeldingen.

Påmelding skjer elektronisk med uni_p-fil via e-post. Alle svømmere som deltar i Norgesmesterskapet, **inklusive stafettreserver**, skal være oppgitt i klubbens påmelding. Ved ufullstendig påmelding kan start nektes. Alle påmeldinger blir bekreftet. Påmeldingen kan ikke regnes som godkjent før bekreftelsen er mottatt. Er det usikkerhet om påmeldingen er kommet frem, kontakt oss på 909 73 709 innen 3. november 2026 kl. 24.00.

Etteranmeldelse kan godkjennes inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag. Startkontingent ved etteranmeldelse settes til kr 1.000,- pr. øvelse jfr. GE 32.4.

Påmelding sendes til John Erlend Christiansen
E-post: jech@medley.no
Mobilnummer: 909 73 709

Rangeringslister legges ut på www.liveswim.no kort tid etter påmeldingsfristen.

STAFETTER
Svømmerne som blir meldt inn på stafettlag, må være påmeldt til NM enten individuelt eller som stafettdeltager.
Deltagere som kun skal delta på lagsvømming må være oppgitt i påmeldingen innen påmeldingsfristen. Etteranmeldelse av lagsvømmere tillates inntil lagledermøte er avsluttet kvelden før første konkurransedag. Gebyr ved slik etteranmeldelse settes til kr 1.000,- pr. svømmer jfr. GE 32.4.

Den endelige rekkefølgen av svømmere på stafettlag leveres innen én time før stevneøktens start hvor den aktuelle stafettøvelsen blir avholdt jfr GE 34.5. Lagoppsett leveres elektronisk. Lagleder/trener logger inn på liveswim.no med sin medley-bruker. For å levere lagoppsett må man har tilgangsnivå Oppmann/Trener eller Klubbadministrator for klubben man representerer.
For sent innlevert lagoppsett medfører gebyr på kr 500,- jfr. GE 21.1.4.
Hvis klubben skal stille med 2 lag i en stafettøvelse, må det meldes inn 4 svømmere til, som sammenlagt med sine individuelle tider går under kvalifikasjonskravet til aktuell øvelse. På samme måte melder man inn 4 og 4 svømmere for hvert ekstra stafettlag man skal ha med i en stafettøvelse. Hver klubb kan maksimalt stille med 4 lag på samme stafettøvelse.

For de som benytter påmeldingsløsningen på medley.no kan lag settes opp med utøvere i denne for å dokumentere påmeldingstider i påmeldingslisten som sendes inn. Det er også mulig å kalkulere påmeldingstid til stafetter ved å gå til følgende side på medley.no: www.medley.no/stafett.aspx.

Hvis man ikke dokumenterer påmeldingstidene via påmeldingsskjema fra medley.no, legges denne ved påmeldingen til NM for hver stafettøvelse klubben skal delta i.
Det presiseres at stafettsvømmere ikke nødvendigvis må ha oppnådd krav til individuelle øvelser på stevnet, men stafettsvømmernes individuelle tider må sammenlagt klare kravet som er satt opp på de enkelte lagøvelsene. Påmeldingstid til de enkelte stafettøvelsene kan ikke oppgis bedre enn det som er svømmernes individuelle tider sammenlagt.

STARTKONTINGENT
Individuell: kr. 200,- pr. øvelse
Lag: kr. 400,- pr. øvelse
Startkontingent faktureres i etterkant av mesterskapet.

STARTBETINGELSER UTENLANDSKE UTØVERE
Ref. GE 1, GE 28 og GE 29.
Utenlandske statsborgere som er fast bosatt i Norge, kan søke forbundsstyret i NSF om starttillatelse til deltagelse. Søknaden må dokumenteres med bostedsattest utskrevet i 2026. Søknad om starttillatelse må være NSF i hende **senest 8 uker før mesterskapet arrangeres**.

TILBAKETREKKING
Det er tillatt å trekke en påmelding innen en time før stevnestart på konkurransedagen. Dette gjøres elektronisk. Dersom en svømmer må trekke seg senere på grunn av sykdom, vil det medføre at svømmerens bane går tom på konkurransedagen. Det blir ingen omfordeling av svømmere mellom heat eller økter på konkurransedagen. Tilbaketrekkingen skal være skriftlig. Startkontingenten refunderes ikke, jfr. GE 34.

STRAFFEGEBYR
Straffegebyr på kr.1.000,- for å trekke seg fra en øvelse uten overdommers godkjenning (GE 21 og GE 34) og for uriktig påmelding (GE 19.1.4 og GE 30.1).

PRESISERING AV REGEL VED START (SV4A)
«Starten i fri, bryst- og butterflysvømming og individuell medley skal foregå ved stup.» Svømmeren har altså bare gjennomført start når denne har stupt i vannet. Denne regelen vil bli praktisert slik som den står i regelverket. Dersom en svømmer velger å avbryte starten ved å ikke stupe, men gå ned fra startblokken, vil svømmeren bli ilagt et straffegebyr som beskrevet over.

INFORMASJON OG TIDER

LAGLEDERMØTE
Sted: Austrått Svømmehall 2. etasje (sosialt rom ved kiosk).
Tid: Onsdag 11. november kl. 19.00

ÅPNINGSSEREMONI
Åpningsseremoni blir i forbindelse med finalestart torsdag 12. november kl. 16.40.
Det blir en presentasjon av deltakende klubber før åpningen.

STEVNESTART

Torsdag:	Forsøk 09:00	Finaler 17:00
Fredag:	Forsøk 09:00	Finaler 17:00
Lørdag:	Forsøk 09:00	Finaler 17:00
Søndag:	Forsøk 09:00	Finaler 16:00

INNSVØMMING og UTSVØMMING
Onsdag 11. november: kl. 16.00-20.00
Torsdag 12. november: kl. 07.15-08.45 og kl. 14.30-16.30
Fredag 13. november: kl. 07.15-08.45 og kl. 14.30-16.45
Lørdag 14. november: kl. 07.15-08.45 og kl. 14.30-16.45
Søndag 15. november: kl. 07.15-08.45 og kl. 13.30-15.45

Innsvømming i konkurransebassenget.
Opplæringsbassenget kan brukes til inn- og utsvømming mens konkurransen pågår.
Svømmere skal ikke oppholde seg i opplæringsbassenget utover inn- og utsvømming.
Utsvømming etter konkurransen gjøres i konkurransebassenget.

PREMIERING

- All premiering skjer under finaleøkt.
- NSFs medaljer til de tre beste i hver øvelse pr klasse.
- Gavepremier til de 20 beste prestasjonene fra individuelle løp uavhengig av klasse etter FINA 2025 poengtabell.
- Gavepremier til de 20 beste prestasjonene for juniorer fra individuelle løp etter FINA 2025 poengtabell.
- Gavepremier til de 5 beste prestasjonene av parasvømmere etter australsk modell basert på verdensrekorder på langbane pr 1. januar 2026.

Ved lik poengsum rangeres utøverne etter nest beste resultat.

AKKREDITERING
Alle påmeldte utøvere vil få utlevert et akkrediteringskort som bla benyttes til innsjekk i callroom.

STEVNEKONTOR
Stevnekontor er åpent fra onsdag 11. november kl. 16.00 og er betjent under mesterskapet.

Klubbene melder seg for registrering ved første ankomst til stevnekontoret. Trener eller lagleder går til sekretariatet og henter akkrediteringer til sin klubb.

PUBLIKUM
Mesterskapet er åpent for publikum, og det blir anledning til å kjøpe billett pr. dag eller for hele mesterskapet.

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

A- og B-finaler
Det blir avholdt A- og B-finaler i seniorklassen i ettermiddagsøkta. 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 til 16 etter forsøkene (etter strykninger). Det er ikke B-finaler på stafettøvelser. B-finalene svømmes i forkant av de respektive A-finalene.

GENERELT OM NM KORTBANE 2026

NM Junior

- 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.

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 4x50 fri/medley, 4x100 fri/medley og 4x200 fri, med alle heat på kvelden.

Parasvømmere

- Paraklassen svømmer alle øvelser på formiddagen som direkte finale, bortsett fra 50m-øvelsene.
- Paraklassen svømmer 50m-øvelsene som forsøk på formiddagen og A-finaler på kvelden i eget heat. Dersom det ikke er påmeldt mer enn 8 svømmere (ett heat) i para-klassen vil det bli walk-over til finalen.

Øvelsesrekkefølgen på formiddagen starter med parasvømmere, deretter forsøk seniorklassen, og så direkte finale juniorklassen.

KONTAKTPERSONER

Stevneleder:	Roger Grønstad	982 21 348	roger@sandnes-slk.com
Teknisk leder:	Tor Inge Vik	906 95 789	mail@toringevik.no
Dommeransvarlig:	Bente N. Westermoen	915 28 652	bente@sandnes-slk.com
Påmelding:	John Erlend Christiansen	909 73 709	jech@medley.no
Stevnekontor:	Britt Anne Eiken Refvem	907 83 666	brittanne@sandnes-slk.com
Presse lokalt:	Stine Tuxen	982 19 344	stine@sandnes-slk.com
Presse Nasjonalt:	Bjørn Soleng	934 21 799	Generalsekretær NSF
	Cato Bratbakk	948 18 169	President NSF
Teknisk delegert:	Ann-Lisbeth Reisænen	975 97 267	alr@kristiansand-havn.no

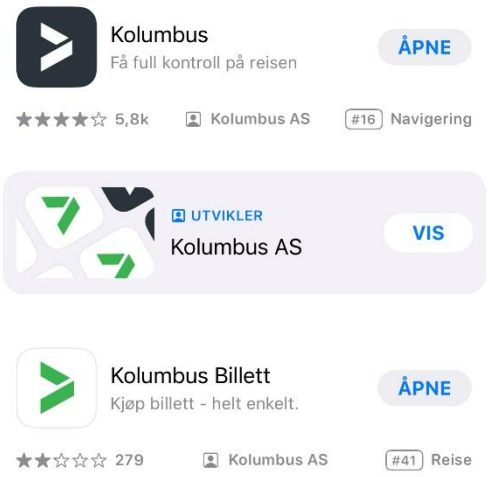
Hotellavtaler

- **Quality Hotel Residence**
  Rom inkl. frokost:
  Enkeltrom: 1395,- pr. natt, Dobbeltrom: 1595,- pr. natt, Trippelrom: 2195,- pr. natt, Firemannsrom 2695,- pr natt.

- **Thon Partner Hotel Sandnes**
  Enkeltrom: 1095,- pr. natt, Dobbeltrom: 1240,- pr. natt, Trippelrom: 1400,- pr. natt.
  Bestilles direkte til hotellet på tel: 519 62 000 med **referanse kode: 30782091**

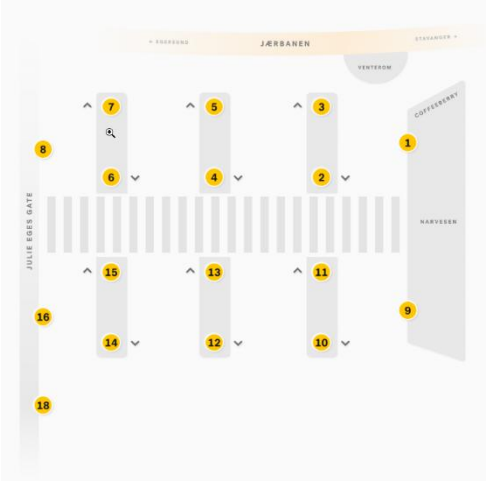
Bruk av rutebuss mellom Sandnes sentrum og Austrått Svømmehall

Ved bruk av rutebuss i Sandnes anbefales det å laste ned Kolumbus' apper for reiseplanlegging og billett.



Benytt buss nr 28 (Skaarlia) som har avgang fra holdeplass nr. 14 på Sandnes Bussterminal Ruten. Denne ruten har flere avganger i timen gjennom store deler av dagen.

Oversikt over holdeplasser på Sandnes Bussterminal Ruten:



Avstigning på holdeplass Øygardsveien B (ca. 6 min reisetid).
Benytt holdeplass på motsatt side av veien ved retur til Sandnes sentrum.
Fra holdeplass Øygardsveien er det ca. 5 min gange til Austrått Svømmehall.



VELKOMMEN TIL SANDNES!