

## Krav til Senior NM kort- og langbane 2009

Kort/Lang Distanse	Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort	Lang	Kort	Lang
	Tid	Tid	Tid	Tid
50m fri	27,87	28,74	24,52	25,53
100m fri	1.00,29	1.01,95	53,89	55,63
200m fri	2.10,82	2.14,35	1.58,97	2.03,03
400m fri	4.36,01	4.44,79	4.12,09	4.20,57
800m fri	9.38,26	9.47,37	8.48,01	9.02,11
1500m fri	18.43,39	18.59,96	17.17,40	17.45,83
50m rygg	32,34	33,76	28,67	30,38
100m rygg	1.09,63	1.12,24	1.01,84	1.06,04
200m rygg	2.29,65	2.33,33	2.17,35	2.23,49
50m bryst	35,32	36,10	31,11	31,96
100m bryst	1.16,24	1.18,09	1.08,49	1.11,72
200m bryst	2.45,97	2.49,63	2.32,35	2.37,24
50m butterfly	30,32	30,73	26,39	27,32
100m butterfly	1.07,61	1.08,26	59,55	1.01,64
200m butterfly	2.33,44	2.38,44	2.21,87	2.25,87
100m medley	1.09,34		1.01,89	
200m medley	2.28,41	2.33,46	2.15,05	2.21,58
400m medley	5.22,25	5.27,94	4.52,50	5.06,96

### SENIOR NM KORTBANE 2009

Sted	Kristiansund (Møre og Romsdal)
Dato	26-29.mars 2009
Årsklasser	Senior
Kvalperiode	13.mars 2008 – 12. mars 2009
Kommentar	Det er ikke kvalifiseringskrav på stafetter Det benyttes ikke "omregning" fra langbane. Kvaltider fra 50m og 25m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i

### SENIOR NM LANGBANE 2009

Sted	Oslo (Oslo)
Dato	11-14.juli 2009
Årsklasser	Senior
Kvalperiode	26. juni 2008 – 25.juni 2009
Kommentar	Det er ikke kvalifiseringskrav på stafetter Det benyttes ikke "omregning" fra langbane. Kvaltider fra 50m og 25m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i