

## Landslagskrav langbane, sesongen 2018-2019

### Langbane Damer

Landslag	Elite	Utfordrer 1	Utfordrer 2	Rekrutt 00	Rekrutt 01	Junior 02	Junior 03	Junior 04
FINA 2017-poeng	875	850	825	800	775	750	725	675
Distanse	Tid	Tid		Tid	Tid	Tid	Tid	Tid
50m fri	24,81	25,05	25,30	25,56	25,83	26,11	26,41	27,05
100m fri	54,44	54,96	55,51	56,09	56,68	57,31	57,96	59,35
200m fri	1.58,12	1.59,26	2.00,46	2.01,70	2.02,99	2.04,35	2.05,76	2.08,79
400m fri	4.09,22	4.11,63	4.14,15	4.16,77	4.19,50	4.22,36	4.25,34	4.31,74
800m fri	8.29,57	8.34,52	8.39,66	8.45,02	8.50,61	8.56,44	9.02,53	9.15,61
1500m fri	16.07,60	16.16,99	16.26,76	16.36,94	16.47,54	16.58,62	17.10,19	17.35,03
100m rygg	1.00,76	1.01,35	1.01,96	1.02,60	1.03,27	1.03,96	1.04,69	1.06,25
200m rygg	2.09,70	2.10,96	2.12,27	2.13,63	2.15,06	2.16,54	2.18,09	2.21,42
100m bryst	1.07,27	1.07,93	1.08,61	1.09,32	1.10,05	1.10,83	1.11,63	1.13,35
200m bryst	2.25,44	2.26,85	2.28,32	2.29,85	2.31,44	2.33,11	2.34,85	2.38,58
100m butterfly	58,17	58,73	59,32	59,93	1.00,57	1.01,23	1.01,93	1.03,42
200m butterfly	2.07,35	2.08,59	2.09,87	2.11,21	2.12,61	2.14,06	2.15,59	2.18,86
200m medley	2.11,86	2.13,14	2.14,47	2.15,85	2.17,30	2.18,81	2.20,39	2.23,77
400m medley	4.40,64	4.43,37	4.46,20	4.49,15	4.52,23	4.55,44	4.58,80	5.06,00

### Langbane Herrer

Landslag	Elite	Utfordrer 1	Utfordrer 2	Rekrutt 99	Rekrutt 00	Junior 01	Junior 02
2017-FINA poeng	875	850	825	800	775	725	675
Distanse	Tid	Tid		Tid	Tid	Tid	Tid
50m fri	21,86	22,07	22,29	22,52	22,76	23,28	23,84
100m fri	49,04	49,52	50,01	50,53	51,06	52,21	53,48
200m fri	1.46,64	1.47,68	1.48,75	1.49,87	1.51,04	1.53,54	1.56,27
400m fri	3.50,08	3.52,32	3.54,64	3.57,06	3.59,58	4.04,97	4.10,87
800m fri	7.52,69	7.57,28	8.02,06	8.07,03	8.12,21	8.23,27	8.35,40
1500m fri	15.10,66	15.19,50	15.28,70	15.38,27	15.48,26	16.09,57	16.32,94
100m rygg	54,30	54,83	55,38	55,95	56,54	57,81	59,21
200m rygg	1.57,01	1.58,15	1.59,33	2.00,56	2.01,84	2.04,58	2.07,58
100m bryst	59,75	1.00,31	1.00,91	1.01,54	1.02,19	1.03,59	1.05,12
200m bryst	2.12,79	2.14,08	2.15,42	2.16,81	2.18,27	2.21,38	2.24,78
100m butterfly	52,08	52,59	53,11	53,66	54,23	55,45	56,79
200m butterfly	1.56,58	1.57,71	1.58,89	2.00,12	2.01,39	2.04,12	2.07,11
200m medley	1.59,18	2.00,34	2.01,55	2.02,80	2.04,10	2.06,89	2.09,95
400m medley	4.14,93	4.17,41	4.19,98	4.22,66	4.25,46	4.31,43	4.37,97

### KRAV TIL JUNIORLANDSLAGETS UTVIKLINGSGRUPPE

Svømmerne må klare ett krav innenfor to ulike kategorier for å kvalifisere seg og hvert av kravene må være minst 525/575/625 poeng.  
FINAs poengtabell for 2017 legges til grunn (kortbane/langbane)

KATEGORI 1	KATEGORI 2	KATEGORI 3	KATEGORI 4	KATEGORI 5	KATEGORI 6
50-100-200 Fri	400-800-1500 fri	100-200 butterfly	100-200 rygg	100-200 bryst	200 – 400 medley

FINA 2017-poeng, 2 ulike kategorier	Jenter	Gutter	Gruppe
1050 FINA 2017 poeng		05	Utvikling
1150 FINA 2017 poeng	06	04	Utvikling
1250 FINA 2017 poeng	05	03	Utvikling

### Kriterier til alle lag

Det stilles krav til utøvere om deltakelse på samlinger og stevner, samt innrapportering av trening i OLTs treningsdagbok, for å beholde plassen på landslaget.  
Utøvere skal dessuten kunne stille på samling friske, skadefrie og i god trening.

Kvalifiseringsperioden for første uttak har vært 1.1.2018 til og med 31.8.2018.  
FINA 2017 tabell er brukt.

22. desember er siste frist for å kvalifisere inn på senior- eller juniorlandslaget.

For å kvalifisere seg på 50 rygg, 50 bryst og 50 butterfly må man klare en tid som minst tilsvarer 900 poeng. Man er da automatisk inne på elitelandslaget.

Kravene til Utviklingsgruppa kan settes både på kortbane og langbane, men de må uansett være poeng oppnådd innen to ulike kategorier. Hvert av kravene må være minst 525/575/625 poeng. For kvalifisering på høsten må begge kravene settes etter 1.sep.