

## Landslagskrav langbane, sesongen 2019-2020

### Langbane Damer

| Landslag        | Elite    | Utfordrer 1 | Utfordrer 2 | Rekrutt 01 | Rekrutt 02 | Junior 03 | Junior 04 | Junior 05 |
|-----------------|----------|-------------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|-----------|
| FINA 2018-poeng | 875      | 850         | 825         | 800        | 775        | 750       | 725       | 675       |
| Distanse        | Tid      | Tid         | Tid         | Tid        | Tid        | Tid       | Tid       | Tid       |
| 50m fri         | 24,74    | 24,98       | 25,23       | 25,50      | 25,76      | 26,05     | 26,34     | 26,98     |
| 100m fri        | 54,06    | 54,58       | 55,13       | 55,70      | 56,29      | 56,91     | 57,56     | 58,94     |
| 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        | 4.07,22  | 4.08,62     | 4.12,11     | 4.14,71    | 4.17,42    | 4.20,25   | 4.23,21   | 4.29,56   |
| 800m fri        | 8.26,85  | 8.31,77     | 8.36,89     | 8.42,22    | 8.47,78    | 8.53,58   | 8.59,64   | 9.12,65   |
| 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       | 1.00,74  | 1.01,33     | 1.01,95     | 1.02,59    | 1.03,25    | 1.03,94   | 1.04,67   | 1.06,23   |
| 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      | 1.07,04  | 1.07,69     | 1.08,37     | 1.09,08    | 1.09,81    | 1.10,58   | 1.11,38   | 1.13,10   |
| 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  | 58,00    | 58,56       | 59,15       | 59,76      | 1.00,39    | 1.01,06   | 1.01,75   | 1.03,24   |
| 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     | 4.38,48  | 4.41,18     | 4.43,99     | 4.46,92    | 4.49,98    | 4.53,16   | 4.56,49   | 5.03,64   |

### Langbane Herrer

| Landslag        | Elite    | Utfordrer 1 | Utfordrer 2 | Rekrutt 00 | Rekrutt 01 | Junior 02 | Junior 03 |
|-----------------|----------|-------------|-------------|------------|------------|-----------|-----------|
| 2018-FINA poeng | 875      | 850         | 825         | 800        | 775        | 725       | 675       |
| Distanse        | Tid      | 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       | 54,21    | 54,74       | 55,28       | 55,85      | 56,44      | 57,71     | 59,11     |
| 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      | 59,73    | 1.00,31     | 1.00,91     | 1.01,54    | 1.02,19    | 1.03,59   | 1.05,12   |
| 200m bryst      | 2.12,43  | 2.13,72     | 2.15,05     | 2.16,45    | 2.17,90    | 2.21,00   | 2.24,40   |
| 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 2018 legges til grunn (kortbane/langbane)

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

| FINA 2018-poeng,<br>2 ulike kategorier | Jenter | Gutter | Gruppe    |
|--|--------|--------|-----------|
| 1050 FINA 2017 poeng                   |        | 06     | Utvikling |
| 1150 FINA 2017 poeng                   | 07     | 05     | Utvikling |
| 1250 FINA 2017 poeng                   | 06     | 04     | Utvikling |

### Kriterier til alle lag

Det stilles krav til utøvere om deltakelse på samlinger og stevner, samt innrapportering av trening i Bestr 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 1.1.2019 til og med 31.8.2019.  
FINA 2018-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.