

Kvalifiseringskrav Jr NM langbane 2019 - Sr NM langbane 2019

Jr NM lang 2019				
Kort/Lang	Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort	Lang	Kort	Lang
	Tid	Tid	Tid	Tid
50m fri	28,00	28,80	25,02	25,92
100m fri	1.00,90	1.02,40	54,92	56,62
200m fri	2.09,97	2.12,87	1.59,00	2.02,20
400m fri	4.34,95	4.40,10	4.10,40	4.16,50
800m fri	9.20,66	9.29,99	8.36,10	8.46,50
1500m fri	18.09,24	18.28,77	16.36,91	16.58,50
50m rygg	31,56	32,82	28,28	29,60
100m rygg	1.07,81	1.10,77	1.01,84	1.03,79
200m rygg	2.26,13	2.30,55	2.13,80	2.18,24
50m bryst	34,96	36,16	31,42	32,53
100m bryst	1.14,99	1.17,80	1.08,60	1.11,24
200m bryst	2.43,22	2.49,40	2.29,90	2.34,64
50m butterfly	29,59	30,50	27,19	27,99
100m butterfly	1.07,08	1.09,11	59,59	1.02,94
200m butterfly	2.32,11	2.38,96	2.17,81	2.22,10
100m medley	1.09,00		1.01,84	
200m medley	2.27,52	2.32,97	2.12,76	2.19,11
400m medley	5.14,87	5.24,79	4.47,34	4.55,66
4x50 medley*	2.05,60	2.05,60	1.50,98	1.50,98
4x50 fri*	1.53,11	1.53,11	1.41,31	1.41,31
4x100 fri*	4.07,91	4.07,91	3.40,06	3.40,06
4x200 fri*	8.54,65	8.54,65	8.09,48	8.09,48
4x100 medley*	4.36,47	4.36,47	4.09,18	4.09,18
4x100 fri* mix	3.54,50			

Kvalifiseringstider i grønt er redusert

***Maks 4 lag pr klubb på øvelse**

Sr NM lang 2019			
Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
Kort	Lang	Kort	Lang
Tid	Tid	Tid	Tid
27,52	28,20	24,13	25,16
59,45	1.01,07	53,16	54,49
2.08,98	2.11,66	1.57,18	2.00,15
4.30,46	4.38,29	4.09,30	4.15,96
9.20,66	9.29,99	8.36,10	8.45,75
18.09,24	18.28,77	16.36,91	16.56,50
31,35	32,73	28,28	29,60
1.07,50	1.09,69	1.00,79	1.03,24
2.25,21	2.29,88	2.13,80	2.18,24
34,49	35,47	31,11	31,78
1.14,99	1.17,80	1.07,68	1.10,49
2.43,22	2.49,40	2.29,90	2.34,64
29,56	30,01	26,30	26,87
1.06,40	1.08,26	59,38	1.00,78
2.32,11	2.36,07	2.16,78	2.22,08
1.08,14		1.00,84	
2.26,76	2.31,28	2.12,76	2.19,11
5.14,87	5.24,79	4.47,34	4.55,66
2.05,60	2.05,60	1.50,98	1.50,98
1.53,11	1.53,11	1.41,31	1.41,31
4.07,91	4.07,91	3.40,06	3.40,06
8.54,65	8.54,65	8.09,48	8.09,48
4.36,47	4.36,47	4.09,18	4.09,18
3.54,50			