

## Vurderingskrav til Nordisk Mesterskap 2022

|                | Damer   | Herrer   |
|----------------|---------|----------|
| Distanse       | Tid     | Tid      |
| 50m fri        | 24,70   | 21,71    |
| 100m fri       | 54,13   | 48,41    |
| 200m fri       | 1.58.95 | 1.47,04  |
| 400m fri       | 4.11,98 | 3.48.63  |
| 800m fri       | 8.36,35 |          |
| 1500m fri      |         | 15.13,54 |
| 50 rygg        | 27,57   | 23,93    |
| 100m rygg      | 59,12   | 52.06    |
| 200m rygg      | 2.08.12 | 1.53.78  |
| 50 bryst       | 30,76   | 27,19    |
| 100m bryst     | 1.07,17 | 59.61    |
| 200m bryst     | 2.24,96 | 2.09,43  |
| 50 butterfly   | 26,26   | 23,42    |
| 100m butterfly | 58,82   | 51.46    |
| 200m butterfly | 2.08,84 | 1.56.59  |
| 200m medley    | 2.11.26 | 1.58,09  |
| 400m medley    | 4.38.93 | 4.12,94  |

| Nordisk Mesterskap 2022 |  |
|-------------------------|--|
| Sted og dato            | Bergen, Norge 10.-12.des 2022  |
| Kvalifiseringsperiode   | 1. august til og med 20. nov 2022  |
| Årsklasser              | Senior (04.o.e gutter) (05 o.e. jenter)  |
|                         | Vi prioriterer å ha med utøvere med allsidighet, nivå og stafetter. Målet er at vi har med oss 6 damer og 6 herrer uansett om krav oppnås.   |
| Kommentar               | Vi kan stille med 4 utøvere av hvert kjønn i hver årsklasse i forsøkene, men det er max to utøvere fra hvert land i hver årsklasse som kan svømme finalen. Der det er direkte finale (800m og 1500m fri) har vi kun lov å stille med to utøvere.<br>Dersom det er flere enn 4 som kvalifiserer seg på en øvelse er det de med de fire beste tidene som blir tatt ut.<br>Uttaket baserer seg på kortbanekrav, og det er 800 FINA 2021 poeng som er brukt som kvalifiseringskrav. Nordisk har ingen begrensninger oppad i alder. |
| Øvelser                 | Man kan ikke kvalifisere seg inn på 100IM, 800 fri for gutter og 1500 fri for jenter, da dette ikke er øvelser i mesterskapet.   |
| Annet                   | Dette mesterskapet går parallelt med Nordisk Juniormesterskap, men har egne forsøk og finaler. De to mesterskapene går over tre dager. Alle uttak forutsetter at utøver er frisk, skadefri og i god trening  |