

## Landslagskrav for sesongen 2008-2009

### Kortbanekrav Damer

| Landslag       | Elite     | Utfordrer | Rekrutt 91 | Rekrutt 92 | Junior 93 | Junior 94 |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
| Poeng          | 900 poeng | 850 poeng | 825 poeng  | 800 poeng  | 750 poeng | 700 poeng |
| Distanse       | Tid       | Tid       | Tid        | Tid        | Tid       | Tid       |
| 50m fri        | 25,16     | 25,65     | 25,91      | 26,17      | 26,74     | 27,36     |
| 100m fri       | 54,78     | 55,83     | 56,39      | 56,97      | 58,21     | 59,56     |
| 200m fri       | 1,59,31   | 2,01,61   | 2,02,82    | 2,04,09    | 2,06,79   | 2,09,74   |
| 400m fri       | 4,10,46   | 4,15,28   | 4,17,83    | 4,20,49    | 4,26,15   | 4,32,34   |
| 800m fri       | 8,34,86   | 8,44,77   | 8,50,02    | 8,55,48    | 9,07,13   | 9,19,85   |
| 1500m fri      | 16,29,35  | 16,48,38  | 16,58,46   | 17,08,96   | 17,31,34  | 17,55,80  |
| 50m rygg       | 28,16     | 28,70     | 28,99      | 29,28      | 29,92     | 30,62     |
| 100m rygg      | 1,00,44   | 1,01,60   | 1,02,22    | 1,02,86    | 1,04,23   | 1,05,72   |
| 200m rygg      | 2,09,91   | 2,12,41   | 2,13,73    | 2,15,11    | 2,18,05   | 2,21,26   |
| 50m bryst      | 31,39     | 32,00     | 32,31      | 32,65      | 33,36     | 34,14     |
| 100m bryst     | 1,08,26   | 1,09,57   | 1,10,27    | 1,10,99    | 1,12,54   | 1,14,23   |
| 200m bryst     | 2,26,23   | 2,29,04   | 2,30,54    | 2,32,09    | 2,35,39   | 2,39,01   |
| 50m butterfly  | 26,53     | 27,04     | 27,32      | 27,59      | 28,20     | 28,85     |
| 100m butterfly | 59,37     | 1,00,52   | 1,01,12    | 1,01,75    | 1,03,09   | 1,04,56   |
| 200m butterfly | 2,09,84   | 2,12,33   | 2,13,66    | 2,15,03    | 2,17,97   | 2,21,18   |
| 100m medley    | 1,02,13   | 1,03,32   | 1,03,96    | 1,04,62    | 1,06,02   | 1,07,56   |
| 200m medley    | 2,13,95   | 2,16,52   | 2,17,89    | 2,19,31    | 2,22,34   | 2,25,65   |
| 400m medley    | 4,41,02   | 4,46,43   | 4,49,29    | 4,52,28    | 4,58,63   | 5,05,58   |

### Kortbanekrav Herrer

| Landslag       | Elite     | Utfordrer | Rekrutt 89 | Rekrutt 90 | Junior 91 | Junior 92 |
|----------------|-----------|-----------|------------|------------|-----------|-----------|
| Poeng          | 900 poeng | 850 poeng | 825 poeng  | 800 poeng  | 750 poeng | 700 poeng |
| Distanse       | Tid       | Tid       | Tid        | Tid        | Tid       | Tid       |
| 50m fri        | 22,05     | 22,47     | 22,69      | 22,93      | 23,43     | 23,97     |
| 100m fri       | 48,67     | 49,61     | 50,11      | 50,62      | 51,73     | 52,93     |
| 200m fri       | 1,47,04   | 1,49,10   | 1,50,19    | 1,51,33    | 1,53,75   | 1,56,39   |
| 400m fri       | 3,46,95   | 3,51,31   | 3,53,63    | 3,56,03    | 4,01,17   | 4,06,78   |
| 800m fri       | 7,53,09   | 8,02,19   | 8,07,01    | 8,12,04    | 8,22,74   | 8,34,43   |
| 1500m fri      | 15,03,12  | 15,20,49  | 15,29,70   | 15,39,29   | 15,59,71  | 16,22,04  |
| 50m rygg       | 24,49     | 24,96     | 25,21      | 25,47      | 26,03     | 26,63     |
| 100m rygg      | 53,17     | 54,19     | 54,74      | 55,30      | 56,50     | 57,82     |
| 200m rygg      | 1,56,30   | 1,58,54   | 1,59,72    | 2,00,96    | 2,03,59   | 2,06,46   |
| 50m bryst      | 27,44     | 27,97     | 28,25      | 28,54      | 29,16     | 29,84     |
| 100m bryst     | 1,00,55   | 1,01,71   | 1,02,33    | 1,02,97    | 1,04,34   | 1,05,84   |
| 200m bryst     | 2,11,42   | 2,13,95   | 2,15,29    | 2,16,68    | 2,19,66   | 2,22,90   |
| 50m butterfly  | 23,68     | 24,13     | 24,37      | 24,62      | 25,16     | 25,74     |
| 100m butterfly | 52,70     | 53,72     | 54,26      | 54,81      | 56,01     | 57,31     |
| 200m butterfly | 1,56,62   | 1,58,86   | 2,00,05    | 2,01,29    | 2,03,93   | 2,06,81   |
| 100m medley    | 54,86     | 55,91     | 56,47      | 57,06      | 58,30     | 59,66     |
| 200m medley    | 1,59,95   | 2,02,26   | 2,03,49    | 2,04,76    | 2,07,47   | 2,10,44   |
| 400m medley    | 4,14,94   | 4,19,85   | 4,22,45    | 4,25,15    | 4,30,92   | 4,37,22   |

| Krav poeng tre øvelser | Jenter | Gutter | Gruppe    |
|------------------------|--------|--------|-----------|
| 1575 poeng             |        | 95     | Utvikling |
| 1725 poeng             | 96     | 94     | Utvikling |
| 1875 poeng             | 95     | 93     | Utvikling |

Krav til Juniorlandslagets  
Utviklingsgruppe

## Kriterier

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

Kvalifiseringsperioden for første inntak har vært 1.1.2008 til og med 1.8.2008

15.desember er siste frist for å kvalifisere seg til Seniorlandslagets rekrutt- og utfordrergruppe

Fra og med 15.desember må krav for neste nivå oppnås for å komme inn på juniorlandslaget

I januar 2009 vil FINA komme med nye poengtabell. NSF vil følge denne men tidskravene for sesongen 2008-2009 vil gjelde for hele inneværende sesong.