

Krav til Senior NM kort- og langbane 2010

Kort/Lang	Damer / Jenter		Herrer / Gutter	
	Kort	Lang	Kort	Lang
Distanse	Tid	Tid	Tid	Tid
50m fri	27,79	28,55	24,50	25,28
100m fri	1.00,29	1.01,44	53,35	54,88
200m fri	2.09,85	2.11,66	1.58,25	2.01,90
400m fri	4.33,77	4.44,79	4.12,09	4.20,57
800m fri	9.30,37	9.47,25	8.48,01	9.02,11
1500m fri	18.43,39	18.59,96	17.01,13	17.37,28
50m rygg	31,59	33,21	28,47	30,09
100m rygg	1.08,42	1.11,21	1.01,84	1.05,58
200m rygg	2.26,56	2.33,33	2.15,97	2.23,49
50m bryst	34,92	36,10	31,05	31,78
100m bryst	1.15,48	1.18,09	1.08,49	1.11,72
200m bryst	2.45,97	2.49,63	2.32,35	2.37,24
50m butterfly	29,78	30,31	26,39	27,00
100m butterfly	1.06,43	1.08,26	59,25	1.00,98
200m butterfly	2.33,44	2.38,44	2.19,11	2.25,87
100m medley	1.08,65		1.01,48	
200m medley	2.26,96	2.31,28	2.15,05	2.20,93
400m medley	5.22,25	5.27,94	4.52,50	5.06,96

SENIOR NM KORTBANE 2010

Sted	Stavanger (Rogaland)
Dato	18-21.mars 2010
Arrangør	Stavanger Svømme Club
Årsklasser	Senior
Kvalperiode	4.mars 2009 – 3. mars 2010
Kommentar	Det er ikke kvalifiseringskrav på stafetter Det benyttes ikke "omregning" fra langbane. Kvaltider fra 50m og 25m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i

SENIOR NM LANGBANE 2010

Sted	Trondheim (Sør-Trøndelag)
Dato	8-11.juli 2010
Arrangør	Trondhjems Svømme- og Livredningsklubb
Årsklasser	Senior
Kvalperiode	24. juni 2009 – 23.juni 2010
Kommentar	Det er ikke kvalifiseringskrav på stafetter Det benyttes ikke "omregning" fra langbane. Kvaltider fra 50m og 25m sorteres uavhengig av bassenglengden de er oppnådd i