

Kravtider til EJM - Ponzan (Polen) den 10. - 14. Juli 2013

Født		Fri					Ryg		Bryst		Butterfly		Medley	
		50	100	200	400	1500	100	200	100	200	100	200	200	400
♂ 96	795	0:23,40	0:51,79	1:54,86	4:04,39	16:06,67	0:57,69	2:05,76	1:04,21	2:18,71	0:55,59	2:03,55	2:07,27	4:32,24
♂ 95	825	0:23,12	0:51,16	1:53,45	4:01,39	15:54,80	0:56,98	2:04,22	1:03,42	2:17,01	0:54,91	2:02,03	2:05,71	4:28,90
			4 x 100 3:28.00	4 x 200 7:36.00									4 x 100 3:48.50	

Født		Fri					Ryg		Bryst		Butterfly		Medley	
		50	100	200	400	800	100	200	100	200	100	200	200	400
♀ 98	795	0:26,50	0:57,75	2:06,08	4:23,93	9:05,13	1:04,21	2:17,96	1:12,16	2:34,90	1:01,85	2:16,88	2:20,19	4:56,31
♀ 97	825	0:26,18	0:57,04	2:04,54	4:20,69	8:58,44	1:03,42	2:16,26	1:11,28	2:33,00	1:01,09	2:15,20	2:18,47	4:52,68
			4 x 100 3:52.00	4 x 200 8:22.00									4 x 100 4:16.00	

Note:

Der kan udtages 4 svømmere i hver disciplin, under den opsatte kravtid. Bortset fra 800 fri og 1500 fri, hvor kun 2 kan udtages.
 Holdkapper dannes fortrinsvis af svømmere der er individuelt kvalificede. Ellers gælder det at kravtiden + 1 sek./100 m og 2 sek./ 200 m giver adgang til holdkap
 Kravtiden skal opnås ved Danish Open, i finalerne den 26. - 29. marts 2013

Uddybede forklaring på kravtider opdateret den 21-10-12

Kravtiderne er beregnet på baggrund af den Olympiske pointmodel, men med en kraftig skelen til hvad der rører sig i international juniorsvømning.
 I den yngste årgang er niveauet relativt konstant og derfor har vi heller ikke justeret kravtiderne i forhold til point for denne gruppe.
 Der er dog sket en vis justering som skyldes den progression og udvikling der har været internationalt i tiderne i den seneste cyklus fra VM11 til OL12.

Det samme gør sig gældende for den ældste årgang, bortset fra at vi her har været vidner til en meget kraftig udvikling over de seneste år.
 Til eksempel krævede det i år et pointgennemsnit på 850 OL-point for at nå finalerne for drengene og 830 OL-point for pigerne.
 Det vil med andre ord sige at når du til Danish Open opnår kravtid på 825 point har du stadig et stykke vej at gå inden du kan se dig selv i en finale til EJM
 – det er dog en progression vi anser for at være mulig, og naturlig over den periode der leder frem mod EJM.

Kravtiderne er således strammet for at følge den udvikling der rent faktisk sker i international svømning, i et forsøg på at følge med.
 EJM er en meget svær konkurrence, som vi med den rette forberedelse godt kan være med i.
 En del af den forberedelse er mentalt at gøre sig klar til at konkurrere under svære vilkår.
 Det mener vi at kunne være med til at facilitere ved at afspejle den virkelige verden i kravtiderne.
 På den måde kan man forholde sig til udviklingen, og vil ikke blive overrasket, og blæst væk når man kommer til EJM.
 Særligt for den ældste årgang gælder det at skulle forberede sig på en noget sværere seniorkarriere.
 EJM for de ældste minder rigtig meget om netop en seniorkonkurrence.