

## Overordnede proportioner for DM Junior Langbane



<b>Kort navn (+ årstal)</b>	DMJ-L
<b>Banelængde</b>	Langbane
<b>Antal baner</b>	8-10 baner
<b>Termin</b>	1. eller 2. uge i skolernes sommerferie.
<b>Antal dage</b>	4 dage
<b>Målsætning</b>	Mesterskab med øvelse i at svømme hurtigt såvel om morgenen og om aftenen. Der skal være god pause, således at rytme med indledende, hvile og finaler kan øves. Stævnet skal desuden fungere som udtagelsesstævne til en landsholdstævneaktivitet i det følgende efterår.
<b>Stævnesetup</b>	Indledende heat og C-, B- og A-finale på 50, 100, 200 og 400 og direkte finaler med bedste heat i finalen på 800 og 1500. Pointkonkurrence for klubber/startfællesskaber - point til top 24 (35, 30, 26, 23, 20, 19, 18, 17, 16, 15, 14, 13, 12, 11, 10, 9, 8, 7, 6, 5, 4, 3, 2, 1). Dobbelt op i holdkapper.
<b>Målgruppe</b>	Juniorsvømmere der opfylder kravtider.
<b>Kravtider</b>	Kravtider jævnfør kravtidsmodellen svarende til national junior (aldersdifferentieret i 3 årgange).
<b>Præmiering</b>	Præmiering til top 8 (A-finalen) i alle individuelle løb på tværs af de 3 årgange (guld-, sølv- og bronzemedalje til henholdsvis nr. 1, 2 og 3 og finalemedaljer til nr. 4-8). Medaljer til top 3 i alle holdkapper. Præmiebanner til 3 bedste klubber i pointkonkurrence for hold.
<b>Individuelt løbsprogram</b>	For begge køn: 50, 100, 200, 400, 800, 1500 fri 50, 100, 200 ryg 50, 100, 200 bryst 50, 100, 200 fly 200, 400 IM
<b>Holdkapper</b>	For begge køn: 4 x 100 fri 4 x 200 fri 4 x 100 holdmedley 4 x 200 IM