

## Overordnede proportioner for Øst/Vest Junior/Senior Langbane



<b>Kort navn (+ årstal)</b>	ØST-LM/VEST-LM
<b>Banelængde</b>	Langbane
<b>Antal baner</b>	6-10 baner
<b>Termin</b>	Februar/Marts. Placeret 4 uger før Danish Open, således at stævnet kan bruges som kvalifikation til Danish Open.
<b>Antal dage</b>	2½ dag
<b>Målsætning</b>	Mesterskab med fornuftige vilkår for at præstere i såvel indledende heats som i finalen. Stævnet anvendes som god stævneerfaring/træning for de bedste svømmere i forberedelsen frem imod Danish Open, til opnåelse af kravtider for de svømmere, der endnu mangler at kvalificere sig (i enkelte løb) til Danish Open og evt. som prioriteret konkurrence for mindre klubber, der ikke sender større grupper til Danish Open.
<b>Stævnesetup</b>	Indledende heat og B- og A-finale på 50, 100 og 200 og direkte finaler på 400, 800 og 1500 - alle på tværs af junior- og seniorgruppe. Holdkapper kan kun bestå af senior- og/eller juniorsvømmere.
<b>Målgruppe</b>	Junior- og seniorsvømmere der opfylder kravtider.
<b>Kravtider</b>	Kravtider jævnfør kravtidsmodellen svarende til øst/vest senior og junior (aldersdifferentieret i 3 årgange). Internationalt klassificerede svømmer med handicap (landsholdsniveau) kan deltage i maksimalt 4 løb uden at have opnået kravtid.
<b>Præmiering</b>	2 sæt medaljer (guld, sølv og bronze) pr. individuel disciplin. Et sæt til kombineret junior/senior og et sæt til junior. I holdkap dog kun et sæt til kombineret junior/senior.
<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