

## Udtagelse kriterie til Landshold: sæson 2021-22

Landstræneren vil udtage svømmere vurderet af følgende kriterier:

- Svømmeren har klaret mindst 1 kravtid (se side 2) enten på kortbane eller langbane i perioden 01.03-2021 og 31.07.2022
- Svømmeren skal være internationalt klassificeret i S1-S14, S16 eller S20
- Svømmeren arbejder efter en godkendt *Individuel Svømmer Plan* (ISP). ISP er udarbejdet af svømmeren og deres klubtræner i samråd med landstræneren.
- Forventet ugentlige klub træningsmængde skulle ramme 6-9 x 90-120 min. vandtræning, plus dryland træning
- Svømmeren har kunnet følge deres ISP, herunder rapportering, i løbende af sæsonen
- Svømmeren overholder landsholdets værdier og er villige til at bidrage til landsholdet kollektive forbedring og kollektivt ønske om succes

Bemærk: Nærmere information om *Individuel Svømmer Plan* (ISP) vil blive sendt ud i begyndelsen af januar 2022.

**Udtagelse kriterie til Landshold: sæson 2021-22**

DAMER																
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S16	S20
50 fri	01:01,6	01:04,7	00:50,6	00:47,7	00:43,0	00:39,5	00:37,9	00:35,8	00:33,8	00:32,8	00:36,8	00:32,2	00:32,8	00:00,0	00:39,2	00:33,2
100 fri	02:12,5	02:19,8	01:48,0	01:44,2	01:31,9	01:25,6	01:21,6	01:17,6	01:13,0	01:11,0	01:20,6	01:10,0	01:09,6	01:07,9	01:27,1	01:16,7
200 fri	04:46,8	05:44,5	04:06,2	03:44,0	03:17,5	03:06,1	02:55,7	02:46,1	02:35,8	02:37,4	02:58,9	02:37,1	02:33,1	02:26,5	03:20,6	02:31,4
400 fri	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	06:17,6	05:58,8	05:36,4	05:16,5	05:23,9	06:12,9	05:32,5	05:11,5	05:25,2	06:59,9	00:00,0
50 ryg	01:19,8	01:11,2	00:58,1	00:57,2	00:46,4	00:45,8	00:45,9	00:42,4	00:40,3	00:38,0	00:43,7	00:37,94	00:36,8	00:00,0	00:00,0	00:00,0
100 ryg	02:54,7	02:32,5	02:05,9	02:04,6	01:51,4	01:37,7	01:37,8	01:27,5	01:22,4	01:19,0	01:33,5	01:19,2	01:20,22	01:16,8	01:45,9	01:19,4
50 bryst	01:37,3	01:19,7	01:05,0	00:57,6	00:52,1	00:51,6	00:49,4	00:43,6	00:41,3	00:00,0	00:45,6	00:42,0	00:40,7	00:00,0	00:00,0	00:00,0
100 bryst	03:59,7	03:18,0	02:35,5	02:04,6	01:52,6	01:53,9	01:45,7	01:32,6	01:30,5	00:00,0	01:39,6	01:31,32	01:26,9	01:27,1	01:59,6	01:28,3
50 fly	01:01,3	01:09,9	01:07,2	01:02,5	00:48,6	00:42,5	00:40,5	00:38,5	00:37,9	00:34,0	00:39,5	00:35,7	00:34,9	00:00,0	00:44,6	00:38,3
100 fly	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	02:05,4	01:43,5	01:34,3	01:21,8	01:20,0	01:15,1	01:30,2	01:15,7	01:15,9	01:20,7	01:49,8	01:19,5
150 im	04:31,0	05:56,0	03:28,9	03:21,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0
200 im	00:00,0	00:00,0	05:42,5	05:54,8	03:52,1	03:35,7	03:22,1	03:07,2	02:57,4	02:53,8	03:20,2	02:53,8	02:53,3	02:46,0	03:42,1	02:51,8
HERRER																
	S1	S2	S3	S4	S5	S6	S7	S8	S9	S10	S11	S12	S13	S14	S16	S20
50 fri	01:16,5	01:00,7	00:47,0	00:45,0	00:38,3	00:34,2	00:32,8	00:30,3	00:30,1	00:27,7	00:30,3	00:27,5	00:27,8	00:00,0	00:34,2	00:29,8
100 fri	02:43,0	02:07,2	01:52,8	01:38,9	01:22,0	01:17,5	01:12,4	01:07,0	01:05,0	01:01,0	01:07,3	01:01,0	01:01,0	01:04,2	01:16,4	00:59,1
200 fri	05:57,3	04:25,8	03:46,8	03:30,9	02:55,8	02:48,2	02:44,6	02:33,0	02:22,8	02:06,5	02:29,5	02:23,3	02:20,1	02:19,5	02:42,6	02:10,7
400 fri	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	05:45,3	05:34,9	05:14,2	04:59,8	04:45,2	05:13,0	04:55,1	04:42,6	05:04,4	05:54,8	00:00,0
50 ryg	01:11,9	00:56,6	00:50,6	00:51,2	00:41,9	00:39,4	00:39,0	00:36,3	00:35,7	00:33,4	00:38,1	00:33,6	00:32,9	00:00,0	00:00,0	00:00,0
100 ryg	02:33,6	02:06,3	01:58,1	01:56,8	01:29,0	01:25,0	01:22,98	01:15,4	01:14,1	01:08,6	01:19,9	01:11,2	01:08,0	01:11,1	01:29,7	01:13,7
50 bryst	01:47,9	01:00,7	00:57,0	00:51,2	00:50,6	00:44,7	00:40,0	00:37,8	00:34,9	00:00,0	00:38,9	00:36,6	00:35,8	00:00,0	00:00,0	00:00,0
100 bryst	04:13,3	02:39,1	02:11,9	01:50,7	01:48,0	01:34,4	01:27,0	01:20,4	01:16,8	00:00,0	01:24,1	01:16,8	01:16,3	01:19,6	01:39,3	1:18,9
50 fly	02:21,7	01:38,0	01:06,9	00:48,5	00:40,7	00:35,8	00:34,0	00:33,2	00:32,5	00:30,2	00:33,5	00:31,3	00:29,4	00:00,0	00:37,2	00:35,3
100 fly	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	01:33,3	01:24,3	01:21,8	01:11,0	01:10,6	01:05,6	01:13,3	01:08,2	01:04,6	01:10,7	01:17,4	01:07,9
150 im	07:02,9	05:12,7	03:12,2	02:51,7	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0	00:00,0
200 im	00:00,0	00:00,0	05:24,0	04:15,6	03:22,7	03:10,1	03:00,8	02:48,0	02:40,3	02:32,2	02:48,4	02:37,0	02:28,5	02:34,7	03:05,8	02:36,6