

## Overordnede proportioner for DM Årgang Langbane



<b>Kort navn (+ årstal)</b>	DMÅ-L
<b>Banelængde</b>	Langbane
<b>Antal baner</b>	8-10 baner
<b>Termin</b>	1. uge i skolernes sommerferie.
<b>Antal dage</b>	4 dage
<b>Målsætning</b>	Årgangssvømmernes første møde med konceptet med indledende og finaler og første konkurrence hvor der konkurreres individuelt i hver enkelt disciplin. Indlæring omkring at præstere i disse rammer skal være i centrum. Stævnet skal desuden fungere som udtagelsesstævne til NM junior langbane (for de ældste årgange).
<b>Stævnesetup</b>	Afvikles i 3 afsnit pr. dag: 1. afsnit med indledende heats, 2. afsnit med direkte finaler og 3. afsnit med finaler Yngste årgang: Direkte finaler i seperat afsnit over middag. Mellemste og ældste årgange: Indledende heat og A- og B-finaler i 2 årgangsfinaler på 50, 100 og 200, A-finale på 400 i 2 årgangsfinaler og direkte finaler med bedste heat i finalen på 800 og 1500. Holdkapper afvikles i finaleafsnittene på tværs af alle 3 årgange. Pointkonkurrence for klubber/startfællesskaber - point til top 8 i hver af de 3 årgangsgrupper (18, 14, 12, 10, 8, 6, 4, 2). Dobbelt op i holdkapper.
<b>Målgruppe</b>	Årgangssvømmere der opfylder kravtider.
<b>Kravtider</b>	Kravtider svarende til national årgang (aldersdifferentieret i 3 årgange). OBS: Som sikkerhed indføres ekstraordinær heatbegrænsning (Fast antal heat) i 400, 800 og 1500 meter løb i 2016 og evt. i 2017 til der er sikkerhed for at kravtiderne rammer et fornuftigt niveau!
<b>Præmiering</b>	3 sæt medaljer (guld, sølv og bronze) pr. individuel disciplin - dvs. et sæt til hver af de 3 årgange. Holdkapper afvikles som en samlet konkurrence på tværs af de 3 årgange med et sæt medaljer. Præmiebanner til 3 bedste klubber i pointkonkurrence for hold på tværs af de 3 årgangsår.

## Overordnede proportioner for DM Årgang Langbane

<b>Individuelt løbsprogram</b>	Yngste årgang - for begge køn: 50, 100, 200 fri 50, 100 ryg 50, 100 bryst 50, 100 fly 200 IM Mellemste årgang - for begge køn: 100, 200 og 400 fri 100, 200 ryg 100, 200 bryst 50, 100 fly 200, 400 IM Ældste årgang: Piger: 50, 100, 200, 400, 800 fri Drenge: 50, 100, 200, 400, 1500 fri For begge køn: 100, 200 ryg 100, 200 bryst 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