

Rikttider Järfälla Simsällskap

	Damer					
	Riktlinjer, Nivå 7		EJM-Satsning (15-16 år)		Riktlinjer, Nivå 8	
	580 poäng		650 poäng		700 poäng	
	Gren	25m	50m	25m	50m	25m
50m Frisim	27.86	28.45	26.82	27.39	26.17	26.72
100m Frisim	1:01.16	1:02.43	58.88	1:00.11	57.44	58.64
200m Frisim	2:13.30	2:15.47	2:08.33	2:10.42	2:05.20	2:07.24
400m Frisim	4:41.21	4:46.76	4:30.73	4:36.07	4:24.12	4:29.34
800m Frisim	9:34.77	9:52.19	9:13.35	9:30.11	8:59.85	9:16.20
1500m Frisim	18:31.51	18:42.99	17:50.08	18:01.14	17:23.97	17:34.76
50m Ryggsim	30.81	32.44	29.66	31.23	28.94	30.47
100m Ryggsim	1:06.22	1:09.69	1:03.75	1:07.09	1:02.20	1:05.45
200m Ryggsim	2:23.92	2:28.76	2:18.56	2:23.21	2:15.18	2:19.72
50m Bröstsimsim	34.53	35.34	33.24	34.03	32.43	33.20
100m Bröstsimsim	1:14.77	1:17.16	1:11.98	1:14.28	1:10.23	1:12.47
200m Bröstsimsim	2:41.36	2:46.80	2:35.34	2:40.59	2:31.55	2:36.67
50m Fjärilsim	29.23	30.06	28.14	28.94	27.45	28.23
100m Fjärilsim	1:06.01	1:07.12	1:03.55	1:04.62	1:01.99	1:03.04
200m Fjärilsim	2:24.82	2:26.06	2:19.43	2:20.61	2:16.02	2:17.18
100m Medley	1:08.88	---	1:06.32	---	1:04.70	---
200m Medley	2:27.72	2:31.26	2:22.22	2:25.62	2:18.75	2:22.07
400m Medley	5:12.78	5:21.87	5:01.12	5:09.87	4:53.78	5:02.31

	Herrar					
	Riktlinjer, Nivå 7		EJM-Satsning (17-18 år)		Riktlinjer, Nivå 8	
	540 poäng		650 poäng		700 poäng	
	Gren	25m	50m	25m	50m	25m
50m Frisim	24.92	25.67	23.43	24.13	22.86	23.54
100m Frisim	55.18	57.60	51.87	54.15	50.61	52.83
200m Frisim	2:02.02	2:05.25	1:54.71	1:57.75	1:51.91	1:54.87
400m Frisim	4:20.64	4:30.24	4:05.02	4:14.05	3:59.04	4:07.85
800m Frisim	9:04.52	9:15.20	8:31.89	8:41.93	8:19.40	8:29.19
1500m Frisim	17:23.93	17:49.62	16:21.36	16:45.51	15:57.42	16:20.98
50m Ryggsim	27.76	29.52	26.10	27.75	25.46	27.07
100m Ryggsim	1:00.09	1:03.78	56.49	59.96	55.11	58.49
200m Ryggsim	2:10.30	2:17.43	2:02.49	2:09.20	1:59.50	2:06.04
50m Bröstsimsim	31.00	32.75	29.14	30.78	28.43	30.03
100m Bröstsimsim	1:08.28	1:11.78	1:04.19	1:07.48	1:02.63	1:05.84
200m Bröstsimsim	2:28.18	2:35.96	2:19.30	2:26.62	2:15.90	2:23.04
50m Fjärilsim	26.77	27.54	25.16	25.89	24.55	25.26
100m Fjärilsim	59.53	1:01.17	55.96	57.51	54.60	56.10
200m Fjärilsim	2:13.31	2:16.93	2:05.32	2:08.72	2:02.26	2:05.58
100m Medley	1:02.27	---	58.54	---	57.11	---
200m Medley	2:14.62	2:19.99	2:06.55	2:11.60	2:03.47	2:08.39
400m Medley	4:49.19	4:59.43	4:31.86	4:41.49	4:25.23	4:34.62