

OBS: Grupper og årgange er gældende fra 16. februar 2016 og frem. Årgangene justerer hvert år pr. 1. august med eet år.

Bemærk venligst følgende:

- Nedenstående tabel viser kravtider udregnet på baggrund af en udviklingsmodel, og er således ikke et udtryk for hvilke mesterskaber der udbydes for de enkelte aldersgrupper og ej heller hvilke discipliner der udbydes ved de forskellige mesterskaber. Stævneproportioner og løbsprogram findes under de enkelte mesterskaber i aktivitetskalenderen på Dansk Svømmeunions hjemmeside.
- Kvalifikation til DÅM-K gruppe 1 i februar måned sker via kravtider for "Efterår".

DM: Danmarksmesterskab

ØM: Østdansk mesterskab

VM: Vestdansk mesterskab

		Årgang - 1. år		Årgang - 2. år		Årgang - 3. år		Junior - 1. år		Junior - 2. år	Junior - 3. år	Senior
		2003	2003	2002	2002	2001	2001	2000	2000	1999	1998	1997 og ældre
		Efterår	Forår	Efterår	Forår	Efterår	Forår	Efterår	Forår	Hele året	Hele året	Hele året
50 m fri svømning	DM	0:30,90	0:29,99	0:29,28	0:28,70	0:28,21	0:27,79	0:27,41	0:27,08	0:26,50	0:26,01	0:25,58
	ØM	0:31,51	0:30,57	0:29,85	0:29,26	0:28,76	0:28,33	0:27,94	0:27,60	0:27,01	0:26,51	0:26,08
	VM	0:32,41	0:31,45	0:30,70	0:30,10	0:29,58	0:29,13	0:28,74	0:28,39	0:27,78	0:27,27	0:26,82
100 m fri svømning	DM	1:08,58	1:06,21	1:04,37	1:02,86	1:01,59	1:00,49	0:59,51	0:58,64	0:57,14	0:55,87	0:54,77
	ØM	1:09,92	1:07,50	1:05,62	1:04,09	1:02,79	1:01,66	1:00,67	0:59,79	0:58,25	0:56,95	0:55,83
	VM	1:11,93	1:09,44	1:07,50	1:05,92	1:04,59	1:03,43	1:02,41	1:01,50	0:59,92	0:58,58	0:57,42
200 m fri svømning	DM	2:29,46	2:24,50	2:20,66	2:17,52	2:14,87	2:12,57	2:10,54	2:08,73	2:05,59	2:02,93	2:00,63
	ØM	2:32,38	2:27,33	2:23,41	2:20,21	2:17,50	2:15,16	2:13,09	2:11,24	2:08,03	2:05,33	2:02,98
	VM	2:36,77	2:31,57	2:27,53	2:24,24	2:21,45	2:19,04	2:16,91	2:15,00	2:11,71	2:08,92	2:06,50
400 m fri svømning	DM	5:15,09	5:05,36	4:57,82	4:51,66	4:46,45	4:41,93	4:37,95	4:34,39	4:28,23	4:23,02	4:18,50
	ØM	5:21,26	5:11,34	5:03,65	4:57,36	4:52,05	4:47,44	4:43,38	4:39,75	4:33,47	4:28,15	4:23,55
	VM	5:30,52	5:20,31	5:12,39	5:05,92	5:00,45	4:55,71	4:51,53	4:47,79	4:41,32	4:35,85	4:31,11
800 m fri svømning	DM	10:42,52	10:22,68	10:07,30	9:54,72	9:44,10	9:34,89	9:26,77	9:19,50	9:06,93	8:56,30	8:47,09
	ØM	10:55,11	10:34,88	10:19,19	10:06,36	9:55,52	9:46,13	9:37,85	9:30,44	9:17,61	9:06,77	8:57,38
	VM	11:14,00	10:53,18	10:37,02	10:23,82	10:12,66	10:02,99	9:54,46	9:46,84	9:33,64	9:22,48	9:12,81
1500 m fri svømning	DM	20:33,06	19:54,97	19:25,43	19:01,29	18:40,89	18:23,21	18:07,62	17:53,67	17:29,53	17:09,12	16:51,44
	ØM	20:57,24	20:18,39	19:48,26	19:23,64	19:02,82	18:44,79	18:28,89	18:14,66	17:50,04	17:29,22	17:11,19
	VM	21:33,51	20:53,52	20:22,50	19:57,16	19:35,73	19:17,17	19:00,80	18:46,15	18:20,81	17:59,38	17:40,82
50 m ryg-svømning	DM	0:38,08	0:36,59	0:35,43	0:34,49	0:33,69	0:33,00	0:32,39	0:31,84	0:30,90	0:30,10	0:29,41
	ØM	0:38,81	0:37,29	0:36,11	0:35,15	0:34,33	0:33,63	0:33,01	0:32,45	0:31,49	0:30,67	0:29,97
	VM	0:39,91	0:38,34	0:37,13	0:36,14	0:35,30	0:34,57	0:33,93	0:33,36	0:32,37	0:31,53	0:30,80
100 m ryg-svømning	DM	1:20,08	1:17,16	1:14,89	1:13,04	1:11,48	1:10,12	1:08,93	1:07,86	1:06,01	1:04,44	1:03,09
	ØM	1:21,62	1:18,64	1:16,33	1:14,44	1:12,85	1:11,46	1:10,24	1:09,15	1:07,27	1:05,67	1:04,29
	VM	1:23,93	1:20,86	1:18,49	1:16,54	1:14,90	1:13,48	1:12,22	1:11,10	1:09,16	1:07,51	1:06,09
200 m ryg-svømning	DM	2:50,93	2:45,34	2:41,01	2:37,46	2:34,47	2:31,88	2:29,59	2:27,54	2:24,00	2:21,01	2:18,42
	ØM	2:54,22	2:48,53	2:44,11	2:40,49	2:37,44	2:34,80	2:32,46	2:30,38	2:26,76	2:23,71	2:21,07
	VM	2:59,17	2:53,31	2:48,76	2:45,04	2:41,89	2:39,17	2:36,77	2:34,62	2:30,90	2:27,76	2:25,04
50 m bryst-svømning	DM	0:44,25	0:42,13	0:40,49	0:39,15	0:38,01	0:37,03	0:36,16	0:35,39	0:34,04	0:32,91	0:31,93
	ØM	0:45,11	0:42,95	0:41,27	0:39,90	0:38,75	0:37,74	0:36,86	0:36,07	0:34,70	0:33,54	0:32,54
	VM	0:46,40	0:44,17	0:42,45	0:41,04	0:39,85	0:38,81	0:37,90	0:37,09	0:35,68	0:34,49	0:33,45
100 m bryst-svømning	DM	1:32,76	1:29,18	1:26,40	1:24,14	1:22,22	1:20,56	1:19,09	1:17,78	1:15,51	1:13,60	1:11,93
	ØM	1:34,56	1:30,91	1:28,08	1:25,76	1:23,81	1:22,11	1:20,62	1:19,28	1:16,97	1:15,01	1:13,32
	VM	1:37,26	1:33,50	1:30,59	1:28,21	1:26,19	1:24,45	1:22,91	1:21,54	1:19,15	1:17,14	1:15,40
200 m bryst-svømning	DM	3:13,39	3:06,75	3:01,60	2:57,40	2:53,84	2:50,76	2:48,04	2:45,61	2:41,40	2:37,85	2:34,77
	ØM	3:17,15	3:10,38	3:05,13	3:00,83	2:57,21	2:54,07	2:51,29	2:48,81	2:44,52	2:40,90	2:37,75
	VM	3:22,79	3:15,82	3:10,41	3:05,99	3:02,26	2:59,03	2:56,17	2:53,62	2:49,20	2:45,47	2:42,24
50 m butterfly	DM	0:37,20	0:35,42	0:34,05	0:32,93	0:31,98	0:31,15	0:30,43	0:29,78	0:28,65	0:27,71	0:26,88
	ØM	0:37,93	0:36,12	0:34,72	0:33,57	0:32,60	0:31,76	0:31,02	0:30,36	0:29,21	0:28,25	0:27,41
	VM	0:39,02	0:37,16	0:35,72	0:34,54	0:33,54	0:32,68	0:31,91	0:31,23	0:30,05	0:29,06	0:28,19
100 m butterfly	DM	1:22,03	1:18,13	1:15,10	1:12,62	1:10,53	1:08,71	1:07,11	1:05,68	1:03,21	1:01,11	0:59,30
	ØM	1:23,65	1:19,66	1:16,57	1:14,05	1:11,91	1:10,06	1:08,43	1:06,97	1:04,44	1:02,31	1:00,46
	VM	1:26,07	1:21,96	1:18,78	1:16,18	1:13,98	1:12,08	1:10,40	1:08,90	1:06,30	1:04,10	1:02,20
200 m butterfly	DM	3:05,95	2:58,32	2:52,41	2:47,58	2:43,49	2:39,95	2:36,83	2:34,04	2:29,21	2:25,12	2:21,58
	ØM	3:09,61	3:01,83	2:55,80	2:50,87	2:46,71	2:43,10	2:39,91	2:37,06	2:32,14	2:27,97	2:24,36
	VM	3:15,10	3:07,10	3:00,89	2:55,82	2:51,53	2:47,81	2:44,53	2:41,60	2:36,53	2:32,24	2:28,52
200 m indv. Medley	DM	2:48,14	2:43,11	2:39,20	2:36,01	2:33,32	2:30,98	2:28,92	2:27,07	2:23,88	2:21,19	2:18,85
	ØM	2:51,42	2:46,29	2:42,31	2:39,05	2:36,30	2:33,92	2:31,81	2:29,93	2:26,68	2:23,93	2:21,54
	VM	2:56,34	2:51,06	2:46,96	2:43,60	2:40,77	2:38,32	2:36,15	2:34,22	2:30,87	2:28,04	2:25,58
400 m indv. Medley	DM	6:15,37	6:00,60	5:49,14	5:39,78	5:31,86	5:25,00	5:18,96	5:13,55	5:04,18	4:56,27	4:49,41
	ØM	6:22,71	6:07,64	5:55,95	5:46,40	5:38,33	5:31,34	5:25,17	5:19,65	5:10,10	5:02,02	4:55,03
	VM	6:33,72	6:18,21	6:06,18	5:56,35	5:48,03	5:40,83	5:34,48	5:28,80	5:18,97	5:10,66	5:03,46

OBS: Grupper og årgange er gældende fra 16. februar 2016 og frem. Årgangene justerer hvert år pr. 1. august med eet år.

Bemærk venligst følgende:

- Nedenstående tabel viser kravn timer udregnet på baggrund af en udviklingsmodel, og er således ikke et udtryk for hvilke mesterskaber der udbydes for de enkelte aldersgrupper og ej heller hvilke discipliner der udbydes ved de forskellige mesterskaber. Stævneproportioner og løbsprogram findes under de enkelte mesterskaber i aktivitetskalenderen på Dansk Svømmeunions hjemmeside.
- Kvalifikation til DÅM-K gruppe 1 i februar måned sker via kravn timer for "Efterår".

DM: Danmarksmesterskab

ØM: Østdansk mesterskab

VM: Vestdansk mesterskab

		Årgang - 1. år		Årgang - 2. år		Årgang - 3. år		Junior - 1. år		Junior - 2. år	Junior - 3. år	Senior
		2003	2003	2002	2002	2001	2001	2000	2000	1999	1998	1997 og ældre
		Efterår	Forår	Efterår	Forår	Efterår	Forår	Efterår	Forår	Hele året	Hele året	Hele året
50 m fri svømning	DM	0:30,10	0:29,19	0:28,48	0:27,90	0:27,41	0:26,99	0:26,61	0:26,28	0:25,70	0:25,21	0:24,78
	ØM	0:30,71	0:29,77	0:29,05	0:28,46	0:27,96	0:27,53	0:27,14	0:26,80	0:26,21	0:25,71	0:25,28
	VM	0:31,61	0:30,65	0:29,90	0:29,30	0:28,78	0:28,33	0:27,94	0:27,59	0:26,98	0:26,47	0:26,02
100 m fri svømning	DM	1:06,98	1:04,61	1:02,77	1:01,26	0:59,99	0:58,89	0:57,91	0:57,04	0:55,54	0:54,27	0:53,17
	ØM	1:08,32	1:05,90	1:04,02	1:02,49	1:01,19	1:00,06	0:59,07	0:58,19	0:56,65	0:55,35	0:54,23
	VM	1:10,33	1:07,84	1:05,90	1:04,32	1:02,99	1:01,83	1:00,81	0:59,90	0:58,32	0:56,98	0:55,82
200 m fri svømning	DM	2:26,26	2:21,30	2:17,46	2:14,32	2:11,67	2:09,37	2:07,34	2:05,53	2:02,39	1:59,73	1:57,43
	ØM	2:29,18	2:24,13	2:20,21	2:17,01	2:14,30	2:11,96	2:09,89	2:08,04	2:04,83	2:02,13	1:59,78
	VM	2:33,57	2:28,37	2:24,33	2:21,04	2:18,25	2:15,84	2:13,71	2:11,80	2:08,51	2:05,72	2:03,30
400 m fri svømning	DM	5:08,69	4:58,96	4:51,42	4:45,26	4:40,05	4:35,53	4:31,55	4:27,99	4:21,83	4:16,62	4:12,10
	ØM	5:14,86	5:04,94	4:57,25	4:50,96	4:45,65	4:41,04	4:36,98	4:33,35	4:27,07	4:21,75	4:17,15
	VM	5:24,12	5:13,91	5:05,99	4:59,52	4:54,05	4:49,31	4:45,13	4:41,39	4:34,92	4:29,45	4:24,71
800 m fri svømning	DM	10:29,72	10:09,88	9:54,50	9:41,92	9:31,30	9:22,09	9:13,97	9:06,70	8:54,13	8:43,50	8:34,29
	ØM	10:42,31	10:22,08	10:06,39	9:53,56	9:42,72	9:33,33	9:25,05	9:17,64	9:04,81	8:53,97	8:44,58
	VM	11:01,20	10:40,38	10:24,22	10:11,02	9:59,86	9:50,19	9:41,66	9:34,04	9:20,84	9:09,68	9:00,01
1500 m fri svømning	DM	20:09,06	19:30,97	19:01,43	18:37,29	18:16,89	17:59,21	17:43,62	17:29,67	17:05,53	16:45,12	16:27,44
	ØM	20:33,24	19:54,39	19:24,26	18:59,64	18:38,82	18:20,79	18:04,89	17:50,66	17:26,04	17:05,22	16:47,19
	VM	21:09,51	20:29,52	19:58,50	19:33,16	19:11,73	18:53,17	18:36,80	18:22,15	17:56,81	17:35,38	17:16,82
50 m ryg-svømning	DM	0:36,58	0:35,09	0:33,93	0:32,99	0:32,19	0:31,50	0:30,89	0:30,34	0:29,40	0:28,60	0:27,91
	ØM	0:37,31	0:35,79	0:34,61	0:33,65	0:32,83	0:32,13	0:31,51	0:30,95	0:29,99	0:29,17	0:28,47
	VM	0:38,41	0:36,84	0:35,63	0:34,64	0:33,80	0:33,07	0:32,43	0:31,86	0:30,87	0:30,03	0:29,30
100 m ryg-svømning	DM	1:17,08	1:14,16	1:11,89	1:10,04	1:08,48	1:07,12	1:05,93	1:04,86	1:03,01	1:01,44	1:00,09
	ØM	1:18,62	1:15,64	1:13,33	1:11,44	1:09,85	1:08,46	1:07,24	1:06,15	1:04,27	1:02,67	1:01,29
	VM	1:20,93	1:17,86	1:15,49	1:13,54	1:11,90	1:10,48	1:09,22	1:08,10	1:06,16	1:04,51	1:03,09
200 m ryg-svømning	DM	2:44,93	2:39,34	2:35,01	2:31,46	2:28,47	2:25,88	2:23,59	2:21,54	2:18,00	2:15,01	2:12,42
	ØM	2:48,22	2:42,53	2:38,11	2:34,49	2:31,44	2:28,80	2:26,46	2:24,38	2:20,76	2:17,71	2:15,07
	VM	2:53,17	2:47,31	2:42,76	2:39,04	2:35,89	2:33,17	2:30,77	2:28,62	2:24,90	2:21,76	2:19,04
50 m bryst-svømning	DM	0:42,90	0:40,78	0:39,14	0:37,80	0:36,66	0:35,68	0:34,81	0:34,04	0:32,69	0:31,56	0:30,58
	ØM	0:43,76	0:41,60	0:39,92	0:38,55	0:37,40	0:36,39	0:35,51	0:34,72	0:33,35	0:32,19	0:31,19
	VM	0:45,05	0:42,82	0:41,10	0:39,69	0:38,50	0:37,46	0:36,55	0:35,74	0:34,33	0:33,14	0:32,10
100 m bryst-svømning	DM	1:30,06	1:26,48	1:23,70	1:21,44	1:19,52	1:17,86	1:16,39	1:15,08	1:12,81	1:10,90	1:09,23
	ØM	1:31,86	1:28,21	1:25,38	1:23,06	1:21,11	1:19,41	1:17,92	1:16,58	1:14,27	1:12,31	1:10,62
	VM	1:34,56	1:30,80	1:27,89	1:25,51	1:23,49	1:21,75	1:20,21	1:18,84	1:16,45	1:14,44	1:12,70
200 m bryst-svømning	DM	3:07,99	3:01,35	2:56,20	2:52,00	2:48,44	2:45,36	2:42,64	2:40,21	2:36,00	2:32,45	2:29,37
	ØM	3:11,75	3:04,98	2:59,73	2:55,43	2:51,81	2:48,67	2:45,89	2:43,41	2:39,12	2:35,50	2:32,35
	VM	3:17,39	3:10,42	3:05,01	3:00,59	2:56,86	2:53,63	2:50,77	2:48,22	2:43,80	2:40,07	2:36,84
50 m butterfly	DM	0:36,50	0:34,72	0:33,35	0:32,23	0:31,28	0:30,45	0:29,73	0:29,08	0:27,95	0:27,01	0:26,18
	ØM	0:37,23	0:35,42	0:34,02	0:32,87	0:31,90	0:31,06	0:30,32	0:29,66	0:28,51	0:27,55	0:26,71
	VM	0:38,32	0:36,46	0:35,02	0:33,84	0:32,84	0:31,98	0:31,21	0:30,53	0:29,35	0:28,36	0:27,49
100 m butterfly	DM	1:20,63	1:16,73	1:13,70	1:11,22	1:09,13	1:07,31	1:05,71	1:04,28	1:01,81	0:59,71	0:57,90
	ØM	1:22,25	1:18,26	1:15,17	1:12,65	1:10,51	1:08,66	1:07,03	1:05,57	1:03,04	1:00,91	0:59,06
	VM	1:24,67	1:20,56	1:17,38	1:14,78	1:12,58	1:10,68	1:09,00	1:07,50	1:04,90	1:02,70	1:00,80
200 m butterfly	DM	3:03,15	2:55,52	2:49,61	2:44,78	2:40,69	2:37,15	2:34,03	2:31,24	2:26,41	2:22,32	2:18,78
	ØM	3:06,81	2:59,03	2:53,00	2:48,07	2:43,91	2:40,30	2:37,11	2:34,26	2:29,34	2:25,17	2:21,56
	VM	3:12,30	3:04,30	2:58,09	2:53,02	2:48,73	2:45,01	2:41,73	2:38,80	2:33,73	2:29,44	2:25,72
100 m indv. Medley	DM	1:20,68	1:17,35	1:14,77	1:12,66	1:10,87	1:09,33	1:07,96	1:06,75	1:04,64	1:02,85	1:01,31
	ØM	1:22,29	1:18,89	1:16,26	1:14,11	1:12,29	1:10,71	1:09,32	1:08,08	1:05,93	1:04,11	1:02,53
	VM	1:24,71	1:21,21	1:18,50	1:16,29	1:14,42	1:12,79	1:11,36	1:10,08	1:07,87	1:06,00	1:04,37
200 m indv. Medley	DM	2:43,94	2:38,91	2:35,00	2:31,81	2:29,12	2:26,78	2:24,72	2:22,87	2:19,68	2:16,99	2:14,65
	ØM	2:47,22	2:42,09	2:38,11	2:34,85	2:32,10	2:29,72	2:27,61	2:25,73	2:22,48	2:19,73	2:17,34
	VM	2:52,14	2:46,86	2:42,76	2:39,40	2:36,57	2:34,12	2:31,95	2:30,02	2:26,67	2:23,84	2:21,38
400 m indv. Medley	DM	6:06,97	5:52,20	5:40,74	5:31,38	5:23,46	5:16,60	5:10,56	5:05,15	4:55,78	4:47,87	4:41,01
	ØM	6:14,31	5:59,24	5:47,55	5:38,00	5:29,93	5:22,94	5:16,77	5:11,25	5:01,70	4:53,62	4:46,63
	VM	6:25,32	6:09,81	5:57,78	5:47,95	5:39,63	5:32,43	5:26,08	5:20,40	5:10,57	5:02,26	4:55,06

OBS: Grupper og årgange er gældende fra 16. februar 2016 og frem. Årgangene justerer hvert år pr. 1. august med eet år.

Bemærk venligst følgende:

- Nedenstående tabel viser kravtider udregnet på baggrund af en udviklingsmodel, og er således ikke et udtryk for hvilke mesterskaber der udbydes for de enkelte aldersgrupper og ej heller hvilke discipliner der udbydes ved de forskellige mesterskaber. Stævneproportioner og løbsprogram findes under de enkelte mesterskaber i aktivitetskalenderen på Dansk Svømmeunions hjemmeside.
- Kvalifikation til DÅM-K gruppe 1 i februar måned sker via kravtider for "Efterår".

DM: Danmarksmesterskab

ØM: Østdansk mesterskab

VM: Vestdansk mesterskab

		Årgang - 1. år		Årgang - 2. år		Årgang - 3. år		Junior - 1. år		Junior - 2. år	Junior - 3. år	Senior
		2004	2004	2003	2003	2002	2002	2001	2001	2000	1999	1998 og ældre
		Efterår	Forår	Efterår	Forår	Efterår	Forår	Efterår	Forår	Hele året	Hele året	Hele året
50 m fri svømning	DM	0:33,51	0:32,63	0:31,89	0:31,01	0:30,47	0:29,99	0:29,54	0:29,22	0:28,63	0:28,10	0:27,62
	ØM	0:34,17	0:33,27	0:32,52	0:31,62	0:31,07	0:30,57	0:30,12	0:29,79	0:29,19	0:28,65	0:28,16
	VM	0:35,16	0:34,24	0:33,46	0:32,54	0:31,97	0:31,46	0:30,99	0:30,65	0:30,03	0:29,47	0:28,97
100 m fri svømning	DM	1:13,80	1:11,73	1:09,98	1:07,91	1:06,63	1:05,49	1:04,44	1:03,67	1:02,28	1:01,03	0:59,91
	ØM	1:15,25	1:13,14	1:11,36	1:09,25	1:07,94	1:06,77	1:05,71	1:04,92	1:03,50	1:02,23	1:01,08
	VM	1:17,43	1:15,26	1:13,42	1:11,25	1:09,91	1:08,70	1:07,61	1:06,80	1:05,33	1:04,02	1:02,84
200 m fri svømning	DM	2:42,27	2:37,35	2:33,19	2:28,27	2:25,23	2:22,50	2:20,02	2:18,19	2:14,87	2:11,91	2:09,24
	ØM	2:45,47	2:40,45	2:36,20	2:31,18	2:28,09	2:25,30	2:22,78	2:20,91	2:17,52	2:14,50	2:11,78
	VM	2:50,26	2:45,10	2:40,73	2:35,56	2:32,37	2:29,51	2:26,91	2:24,98	2:21,49	2:18,38	2:15,58
400 m fri svømning	DM	5:44,51	5:34,25	5:25,58	5:15,32	5:08,99	5:03,30	4:58,13	4:54,32	4:47,38	4:41,21	4:35,65
	ØM	5:51,30	5:40,84	5:31,99	5:21,53	5:15,07	5:09,27	5:04,00	5:00,11	4:53,03	4:46,74	4:41,07
	VM	6:01,50	5:50,72	5:41,62	5:30,84	5:24,20	5:18,22	5:12,80	5:08,79	5:01,51	4:55,03	4:49,19
800 m fri svømning	DM	11:49,40	11:28,27	11:10,40	10:49,27	10:36,23	10:24,51	10:13,87	10:06,01	9:51,72	9:39,01	9:27,55
	ØM	12:03,40	11:41,84	11:23,62	11:02,06	10:48,76	10:36,81	10:25,95	10:17,93	10:03,36	9:50,39	9:38,71
	VM	12:24,39	12:02,20	11:43,44	11:21,25	11:07,56	10:55,26	10:44,08	10:35,83	10:20,83	10:07,48	9:55,45
1500 m fri svømning	DM	23:02,62	22:21,41	21:46,56	21:05,35	20:39,93	20:17,07	19:56,32	19:40,99	19:13,14	18:48,34	18:26,00
	ØM	23:29,91	22:47,87	22:12,33	21:30,30	21:04,36	20:41,06	20:19,89	20:04,25	19:35,84	19:10,55	18:47,76
	VM	24:10,85	23:27,58	22:50,99	22:07,72	21:41,02	21:17,03	20:55,24	20:39,14	20:09,89	19:43,86	19:20,40
50 m ryg-svømning	DM	0:41,01	0:39,76	0:38,69	0:37,44	0:36,66	0:35,97	0:35,33	0:34,86	0:34,02	0:33,26	0:32,58
	ØM	0:41,81	0:40,53	0:39,44	0:38,16	0:37,37	0:36,66	0:36,01	0:35,54	0:34,67	0:33,90	0:33,20
	VM	0:43,00	0:41,68	0:40,57	0:39,25	0:38,43	0:37,70	0:37,04	0:36,55	0:35,65	0:34,86	0:34,14
100 m ryg-svømning	DM	1:25,83	1:23,35	1:21,25	1:18,77	1:17,24	1:15,87	1:14,62	1:13,70	1:12,02	1:10,53	1:09,19
	ØM	1:27,50	1:24,97	1:22,83	1:20,30	1:18,74	1:17,34	1:16,06	1:15,12	1:13,41	1:11,89	1:10,52
	VM	1:29,99	1:27,39	1:25,19	1:22,59	1:20,98	1:19,54	1:18,23	1:17,26	1:15,50	1:13,93	1:12,52
200 m ryg-svømning	DM	3:02,37	2:57,34	2:53,10	2:48,07	2:44,97	2:42,19	2:39,66	2:37,79	2:34,40	2:31,37	2:28,65
	ØM	3:05,91	3:00,79	2:56,46	2:51,33	2:48,17	2:45,33	2:42,75	2:40,85	2:37,38	2:34,30	2:31,52
	VM	3:11,23	3:05,96	3:01,50	2:56,23	2:52,97	2:50,05	2:47,39	2:45,43	2:41,87	2:38,69	2:35,83
50 m bryst-svømning	DM	0:46,31	0:44,65	0:43,25	0:41,58	0:40,56	0:39,63	0:38,80	0:38,18	0:37,05	0:36,05	0:35,15
	ØM	0:47,22	0:45,52	0:44,09	0:42,39	0:41,34	0:40,40	0:39,55	0:38,92	0:37,77	0:36,75	0:35,83
	VM	0:48,58	0:46,83	0:45,35	0:43,61	0:42,53	0:41,56	0:40,68	0:40,03	0:38,85	0:37,80	0:36,85
100 m bryst-svømning	DM	1:36,23	1:33,38	1:30,98	1:28,14	1:26,38	1:24,81	1:23,38	1:22,32	1:20,40	1:18,69	1:17,15
	ØM	1:38,11	1:35,21	1:32,76	1:29,86	1:28,07	1:26,46	1:25,00	1:23,92	1:21,96	1:20,22	1:18,65
	VM	1:40,93	1:37,94	1:35,42	1:32,43	1:30,59	1:28,94	1:27,43	1:26,32	1:24,31	1:22,51	1:20,89
200 m bryst-svømning	DM	3:26,49	3:21,11	3:16,56	3:11,17	3:07,85	3:04,87	3:02,15	3:00,15	2:56,51	2:53,27	2:50,35
	ØM	3:30,53	3:25,04	3:20,40	3:14,91	3:11,52	3:08,47	3:05,71	3:03,67	2:59,95	2:56,65	2:53,67
	VM	3:36,60	3:30,94	3:26,16	3:20,51	3:17,02	3:13,89	3:11,04	3:08,94	3:05,12	3:01,72	2:58,65
50 m butterfly	DM	0:39,13	0:37,66	0:36,43	0:34,96	0:34,06	0:33,24	0:32,50	0:31,96	0:30,97	0:30,09	0:29,29
	ØM	0:39,90	0:38,41	0:37,14	0:35,65	0:34,73	0:33,90	0:33,14	0:32,59	0:31,58	0:30,68	0:29,87
	VM	0:41,06	0:39,52	0:38,22	0:36,68	0:35,73	0:34,88	0:34,10	0:33,53	0:32,49	0:31,57	0:30,73
100 m butterfly	DM	1:29,33	1:26,02	1:23,22	1:19,90	1:17,86	1:16,02	1:14,36	1:13,12	1:10,88	1:08,89	1:07,09
	ØM	1:31,10	1:27,72	1:24,86	1:21,48	1:19,40	1:17,52	1:15,82	1:14,57	1:12,28	1:10,25	1:08,42
	VM	1:33,75	1:30,27	1:27,33	1:23,85	1:21,70	1:19,78	1:18,02	1:16,73	1:14,38	1:12,29	1:10,40
200 m butterfly	DM	3:29,48	3:20,24	3:12,43	3:03,19	2:57,48	2:52,36	2:47,71	2:44,27	2:38,02	2:32,46	2:27,45
	ØM	3:33,63	3:24,21	3:16,24	3:06,81	3:00,99	2:55,77	2:51,02	2:47,51	2:41,14	2:35,47	2:30,36
	VM	3:39,86	3:30,15	3:21,95	3:12,24	3:06,26	3:00,88	2:55,99	2:52,38	2:45,82	2:39,98	2:34,72
200 m indv. Medley	DM	3:02,39	2:57,55	2:53,46	2:48,63	2:45,64	2:42,96	2:40,53	2:38,73	2:35,46	2:32,55	2:29,92
	ØM	3:05,97	3:01,04	2:56,87	2:51,94	2:48,89	2:46,16	2:43,67	2:41,84	2:38,50	2:35,53	2:32,86
	VM	3:11,35	3:06,27	3:01,98	2:56,90	2:53,77	2:50,95	2:48,39	2:46,50	2:43,07	2:40,01	2:37,26
400 m indv. Medley	DM	6:38,89	6:27,28	6:17,46	6:05,85	5:58,69	5:52,25	5:46,41	5:42,09	5:34,24	5:27,26	5:20,96
	ØM	6:46,74	6:34,90	6:24,89	6:13,04	6:05,74	5:59,17	5:53,21	5:48,80	5:40,80	5:33,67	5:27,25
	VM	6:58,52	6:46,32	6:36,02	6:23,83	6:16,31	6:09,55	6:03,41	5:58,87	5:50,63	5:43,30	5:36,69

OBS: Grupper og årgange er gældende fra 16. februar 2016 og frem. Årgangene justerer hvert år pr. 1. august med eet år.

Bemærk venligst følgende:

- Nedenstående tabel viser kravtider udregnet på baggrund af en udviklingsmodel, og er således ikke et udtryk for hvilke mesterskaber der udbydes for de enkelte aldersgrupper og ej heller hvilke discipliner der udbydes ved de forskellige mesterskaber. Stævneproportioner og løbsprogram findes under de enkelte mesterskaber i aktivitetskalenderen på Dansk Svømmeunions hjemmeside.
- Kvalifikation til DÅM-K gruppe 1 i februar måned sker via kravtider for "Efterår".

DM: Danmarksmesterskab

ØM: Østdansk mesterskab

VM: Vestdansk mesterskab

		Årgang - 1. år		Årgang - 2. år		Årgang - 3. år		Junior - 1. år		Junior - 2. år	Junior - 3. år	Senior
		2004	2004	2003	2003	2002	2002	2001	2001	2000	1999	1998 og ældre
		Efterår	Forår	Efterår	Forår	Efterår	Forår	Efterår	Forår	Hele året	Hele året	Hele året
50 m fri svømning	DM	0:32,91	0:32,03	0:31,29	0:30,41	0:29,87	0:29,39	0:28,94	0:28,62	0:28,03	0:27,50	0:27,02
	ØM	0:33,57	0:32,67	0:31,92	0:31,02	0:30,47	0:29,97	0:29,52	0:29,19	0:28,59	0:28,05	0:27,56
	VM	0:34,56	0:33,64	0:32,86	0:31,94	0:31,37	0:30,86	0:30,39	0:30,05	0:29,43	0:28,87	0:28,37
100 m fri svømning	DM	1:12,60	1:10,53	1:08,78	1:06,71	1:05,43	1:04,29	1:03,24	1:02,47	1:01,08	0:59,83	0:58,71
	ØM	1:14,05	1:11,94	1:10,16	1:08,05	1:06,74	1:05,57	1:04,51	1:03,72	1:02,30	1:01,03	0:59,88
	VM	1:16,23	1:14,06	1:12,22	1:10,05	1:08,71	1:07,50	1:06,41	1:05,60	1:04,13	1:02,82	1:01,64
200 m fri svømning	DM	2:39,87	2:34,95	2:30,79	2:25,87	2:22,83	2:20,10	2:17,62	2:15,79	2:12,47	2:09,51	2:06,84
	ØM	2:43,07	2:38,05	2:33,80	2:28,78	2:25,69	2:22,90	2:20,38	2:18,51	2:15,12	2:12,10	2:09,38
	VM	2:47,86	2:42,70	2:38,33	2:33,16	2:29,97	2:27,11	2:24,51	2:22,58	2:19,09	2:15,98	2:13,18
400 m fri svømning	DM	5:39,71	5:29,45	5:20,78	5:10,52	5:04,19	4:58,50	4:53,33	4:49,52	4:42,58	4:36,41	4:30,85
	ØM	5:46,50	5:36,04	5:27,19	5:16,73	5:10,27	5:04,47	4:59,20	4:55,31	4:48,23	4:41,94	4:36,27
	VM	5:56,70	5:45,92	5:36,82	5:26,04	5:19,40	5:13,42	5:08,00	5:03,99	4:56,71	4:50,23	4:44,39
800 m fri svømning	DM	11:39,80	11:18,67	11:00,80	10:39,67	10:26,63	10:14,91	10:04,27	9:56,41	9:42,12	9:29,41	9:17,95
	ØM	11:53,80	11:32,24	11:14,02	10:52,46	10:39,16	10:27,21	10:16,35	10:08,33	9:53,76	9:40,79	9:29,11
	VM	12:14,79	11:52,60	11:33,84	11:11,65	10:57,96	10:45,66	10:34,48	10:26,23	10:11,23	9:57,88	9:45,85
1500 m fri svømning	DM	22:44,62	22:03,41	21:28,56	20:47,35	20:21,93	19:59,07	19:38,32	19:22,99	18:55,14	18:30,34	18:08,00
	ØM	23:11,91	22:29,87	21:54,33	21:12,30	20:46,36	20:23,06	20:01,89	19:46,25	19:17,84	18:52,55	18:29,76
	VM	23:52,85	23:09,58	22:32,99	21:49,72	21:23,02	20:59,03	20:37,24	20:21,14	19:51,89	19:25,86	19:02,40
50 m rygsømning	DM	0:39,76	0:38,51	0:37,44	0:36,19	0:35,41	0:34,72	0:34,08	0:33,61	0:32,77	0:32,01	0:31,33
	ØM	0:40,56	0:39,28	0:38,19	0:36,91	0:36,12	0:35,41	0:34,76	0:34,29	0:33,42	0:32,65	0:31,95
	VM	0:41,75	0:40,43	0:39,32	0:38,00	0:37,18	0:36,45	0:35,79	0:35,30	0:34,40	0:33,61	0:32,89
100 m rygsømning	DM	1:23,33	1:20,85	1:18,75	1:16,27	1:14,74	1:13,37	1:12,12	1:11,20	1:09,52	1:08,03	1:06,69
	ØM	1:25,00	1:22,47	1:20,33	1:17,80	1:16,24	1:14,84	1:13,56	1:12,62	1:10,91	1:09,39	1:08,02
	VM	1:27,49	1:24,89	1:22,69	1:20,09	1:18,48	1:17,04	1:15,73	1:14,76	1:13,00	1:11,43	1:10,02
200 m rygsømning	DM	2:57,37	2:52,34	2:48,10	2:43,07	2:39,97	2:37,19	2:34,66	2:32,79	2:29,40	2:26,37	2:23,65
	ØM	3:00,91	2:55,79	2:51,46	2:46,33	2:43,17	2:40,33	2:37,75	2:35,85	2:32,38	2:29,30	2:26,52
	VM	3:06,23	3:00,96	2:56,50	2:51,23	2:47,97	2:45,05	2:42,39	2:40,43	2:36,87	2:33,69	2:30,83
50 m brystsvømning	DM	0:45,21	0:43,55	0:42,15	0:40,48	0:39,46	0:38,53	0:37,70	0:37,08	0:35,95	0:34,95	0:34,05
	ØM	0:46,12	0:44,42	0:42,99	0:41,29	0:40,24	0:39,30	0:38,45	0:37,82	0:36,67	0:35,65	0:34,73
	VM	0:47,48	0:45,73	0:44,25	0:42,51	0:41,43	0:40,46	0:39,58	0:38,93	0:37,75	0:36,70	0:35,75
100 m brystsvømning	DM	1:34,03	1:31,18	1:28,78	1:25,94	1:24,18	1:22,61	1:21,18	1:20,12	1:18,20	1:16,49	1:14,95
	ØM	1:35,91	1:33,01	1:30,56	1:27,66	1:25,87	1:24,26	1:22,80	1:21,72	1:19,76	1:18,02	1:16,45
	VM	1:38,73	1:35,74	1:33,22	1:30,23	1:28,39	1:26,74	1:25,23	1:24,12	1:22,11	1:20,31	1:18,69
200 m brystsvømning	DM	3:22,09	3:16,71	3:12,16	3:06,77	3:03,45	3:00,47	2:57,75	2:55,75	2:52,11	2:48,87	2:45,95
	ØM	3:26,13	3:20,64	3:16,00	3:10,51	3:07,12	3:04,07	3:01,31	2:59,27	2:55,55	2:52,25	2:49,27
	VM	3:32,20	3:26,54	3:21,76	3:16,11	3:12,62	3:09,49	3:06,64	3:04,54	3:00,72	2:57,32	2:54,25
50 m butterfly	DM	0:38,63	0:37,16	0:35,93	0:34,46	0:33,56	0:32,74	0:32,00	0:31,46	0:30,47	0:29,59	0:28,79
	ØM	0:39,40	0:37,91	0:36,64	0:35,15	0:34,23	0:33,40	0:32,64	0:32,09	0:31,08	0:30,18	0:29,37
	VM	0:40,56	0:39,02	0:37,72	0:36,18	0:35,23	0:34,38	0:33,60	0:33,03	0:31,99	0:31,07	0:30,23
100 m butterfly	DM	1:28,33	1:25,02	1:22,22	1:18,90	1:16,86	1:15,02	1:13,36	1:12,12	1:09,88	1:07,89	1:06,09
	ØM	1:30,10	1:26,72	1:23,86	1:20,48	1:18,40	1:16,52	1:14,82	1:13,57	1:11,28	1:09,25	1:07,42
	VM	1:32,75	1:29,27	1:26,33	1:22,85	1:20,70	1:18,78	1:17,02	1:15,73	1:13,38	1:11,29	1:09,40
200 m butterfly	DM	3:27,48	3:18,24	3:10,43	3:01,19	2:55,48	2:50,36	2:45,71	2:42,27	2:36,02	2:30,46	2:25,45
	ØM	3:31,63	3:22,21	3:14,24	3:04,81	2:58,99	2:53,77	2:49,02	2:45,51	2:39,14	2:33,47	2:28,36
	VM	3:37,86	3:28,15	3:19,95	3:10,24	3:04,26	2:58,88	2:53,99	2:50,38	2:43,82	2:37,98	2:32,72
100 m indiv. Medley	DM	1:25,26	1:22,57	1:20,30	1:17,61	1:15,95	1:14,46	1:13,11	1:12,11	1:10,29	1:08,67	1:07,21
	ØM	1:26,97	1:24,22	1:21,91	1:19,16	1:17,47	1:15,95	1:14,57	1:13,55	1:11,69	1:10,04	1:08,56
	VM	1:29,53	1:26,70	1:24,31	1:21,49	1:19,75	1:18,18	1:16,76	1:15,71	1:13,80	1:12,10	1:10,57
200 m indiv. Medley	DM	2:59,19	2:54,35	2:50,26	2:45,43	2:42,44	2:39,76	2:37,33	2:35,53	2:32,26	2:29,35	2:26,72
	ØM	3:02,77	2:57,84	2:53,67	2:48,74	2:45,69	2:42,96	2:40,47	2:38,64	2:35,30	2:32,33	2:29,66
	VM	3:08,15	3:03,07	2:58,78	2:53,70	2:50,57	2:47,75	2:45,19	2:43,30	2:39,87	2:36,81	2:34,06
400 m indiv. Medley	DM	6:32,49	6:20,88	6:11,06	5:59,45	5:52,29	5:45,85	5:40,01	5:35,69	5:27,84	5:20,86	5:14,56
	ØM	6:40,34	6:28,50	6:18,49	6:06,64	5:59,34	5:52,77	5:46,81	5:42,40	5:34,40	5:27,27	5:20,85
	VM	6:52,12	6:39,92	6:29,62	6:17,43	6:09,91	6:03,15	5:57,01	5:52,47	5:44,23	5:36,90	5:30,29