

## Beste Zwem(sters)(mers) en hun ouders,

Hierbij nodigen wij jullie uit om deel te nemen aan volgende wedstrijd



Datum Weekend 1 : 3 en 4 oktober  
Weekend 2 : 17 en 18 oktober  
Plaats Wezenberg Antwerpen  
**Uiterste** inschrijfdatum 19/09/2015 (we1) en 03/10/2015 (we2)  
[inschrijving@zwemclub-nijlen.be](mailto:inschrijving@zwemclub-nijlen.be)

### Beperkingen

- Provinciale kampioenschappen (11j en ouder) -- Limiettijden zijn van toepassing
- B-races -- Zwemmers ZONDER A-tijd op die afstand, 9 & 10-jarigen  
(zie link op website)
- ingeval van twijfel : mailtje aan [inschrijving@zwemclub-nijlen.be](mailto:inschrijving@zwemclub-nijlen.be) -----

Gelieve **DUIDELIJK** aan te geven : DATUM, DAGDEEL, Wedstrijdnummer + SLAG + AFSTAND

de Trainers

### Provinciale 3/10 voormiddag

01. 200 m vlinderslag dames
02. 50 m vlinderslag heren
03. 50 m schoolslag dames
04. 400 m wisselslag dames
05. 100 m rugslag heren
06. 100 m vrije slag dames
07. 200 m schoolslag heren
08. 200 m rugslag dames
09. 4 x 100 m vrije slag heren
10. 800 m vrije slag dames

### Provinciale 4/10 voormiddag

01. 50 m vrije slag heren
02. 50 m vlinderslag dames
03. 200 m vlinderslag heren
04. 400 m vrije slag dames
05. 100 m vrije slag heren
06. 200 m schoolslag dames
07. 200 m wisselslag heren
08. 4 x 100 m vrije slag dames
09. 1500 m vrije slag heren

### B-races 3/10 namiddag

#### **W 01 en 04 : 9-10 jarigen**

01. 400 m vrije slag gemengd
02. 100 m rugslag dames
03. 100 m rugslag heren
04. 100 m schoolslag gemengd
05. 200 m vlinderslag dames
06. 200 m vlinderslag heren
07. 200 m rugslag gemengd
08. 50 m schoolslag dames
09. 50 m schoolslag heren
10. 200 m vrije slag dames
11. 200 m vrije slag heren

### B-races 4/10 namiddag

#### **W 03 en 08 : 9-10 jarigen**

01. 100 m schoolslag dames
02. 100 m schoolslag heren
03. 200 m wisselslag gemengd
04. 200 m rugslag dames
05. 200 m rugslag heren
06. 50 m vrije slag dames
07. 50 m vrije slag heren
08. 200 m schoolslag gemengd
09. 100 m vlinderslag dames
10. 100 m vlinderslag heren
11. 4 x 100 m vrije slag dames
12. 4 x 100 m vrije slag heren

Provinciale 17/10 voormiddag

01. 50 m schoolslag heren
02. 50 m rugslag dames
03. 200 m rugslag heren
04. 200 m vrije slag dames
05. 400 m vrije slag heren
06. 100 m vlinderslag dames
07. 4 x 100 m wisselslag heren
08. 1500 m vrije slag dames

Lange Afstand 18/10 voormiddag

A + B zwemmers (uitz. PK deelnemers op deze afstand)

01. 800 m vrije slag dames
02. 1500 m vrije slag heren

B-races 17/10 namiddag

**W 3,6 en 9 : 9-10 jarigen**

01. 100 m vrije slag dames
02. 100 m vrije slag heren
03. 200 m vrije slag gemengd
04. 50 m rugslag dames
05. 50 m rugslag heren
06. 100 m vrije slag gemengd
07. 200 m schoolslag dames
08. 200 m schoolslag heren
09. 100 m rugslag gemengd
10. 50 m vlinderslag dames
11. 50 m vlinderslag heren
12. 4 x 100 m wisselslag dames
13. 4 x 100 m wisselslag heren

Provinciale 18/10 namiddag

01. 400 m wisselslag heren
02. 50 m vrije slag dames
03. 50 m rugslag heren
04. 100 m rugslag dames
05. 200 m vrije slag heren
06. 200 m wisselslag dames
07. 100 m vlinderslag heren
08. 100 m schoolslag dames
09. 100 m schoolslag heren
10. 4 x 100 m wisselslag dames
11. 800 m vrije slag heren

# LIMIETEN Provinciale kampioenschappen

## Dames

|                   | 11-12 jaar | 13-14 jaar | 15-16 jaar | 17-18 jaar | 19 jaar en<br>ouder |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|
| 50 m vrije slag   | 0 ' 37     | 0 ' 35     | 0 ' 33     | 0 ' 31     | 0 ' 30              |
| 100 m vrije slag  | 1 ' 22     | 1 ' 12     | 1 ' 08     | 1 ' 06     | 1 ' 05              |
| 200 m vrije slag  | 2 ' 50     | 2 ' 38     | 2 ' 28     | 2 ' 23     | 2 ' 20              |
| 400 m vrije slag  | 5 ' 55     | 5 ' 20     | 5 ' 08     | 5 ' 00     | 4 ' 55              |
| 50 m rugslag      | 0 ' 44     | 0 ' 42     | 0 ' 40     | 0 ' 37     | 0 ' 36              |
| 100 m rugslag     | 1 ' 35     | 1 ' 24     | 1 ' 19     | 1 ' 17     | 1 ' 16              |
| 200 m rugslag     | 3 ' 15     | 2 ' 57     | 2 ' 50     | 2 ' 46     | 2 ' 42              |
| 50 m schoolslag   | 0 ' 48     | 0 ' 46     | 0 ' 45     | 0 ' 41     | 0 ' 39              |
| 100 m schoolslag  | 1 ' 42     | 1 ' 33     | 1 ' 30     | 1 ' 27     | 1 ' 24              |
| 200 m schoolslag  | 3 ' 35     | 3 ' 19     | 3 ' 10     | 3 ' 01     | 2 ' 58              |
| 50 m vlinderslag  | 0 ' 42     | 0 ' 40     | 0 ' 39     | 0 ' 35     | 0 ' 34              |
| 100 m vlinderslag | 1 ' 37     | 1 ' 26     | 1 ' 20     | 1 ' 16     | 1 ' 14              |
| 200 m vlinderslag | 3 ' 35     | 3 ' 00     | 2 ' 50     | 2 ' 45     | 2 ' 42              |
| 200 m wisselslag  | 3 ' 15     | 2 ' 55     | 2 ' 50     | 2 ' 44     | 2 ' 42              |
| 400 m wisselslag  | 6 ' 55     | 6 ' 20     | 6 ' 05     | 5 ' 50     | 5 ' 45              |

## Heren

|                   | 11-12 jaar | 13-14 jaar | 15-16 jaar | 17-18 jaar | 19 jaar en<br>ouder |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|---------------------|
| 50 m vrije slag   | 0 ' 37     | 0 ' 33     | 0 ' 32     | 0 ' 30     | 0 ' 28              |
| 100 m vrije slag  | 1 ' 22     | 1 ' 10     | 1 ' 04     | 1 ' 01     | 0 ' 59              |
| 200 m vrije slag  | 2 ' 45     | 2 ' 33     | 2 ' 19     | 2 ' 14     | 2 ' 10              |
| 400 m vrije slag  | 5 ' 55     | 5 ' 13     | 4 ' 50     | 4 ' 42     | 4 ' 35              |
| 50 m rugslag      | 0 ' 45     | 0 ' 39     | 0 ' 35     | 0 ' 33     | 0 ' 32              |
| 100 m rugslag     | 1 ' 31     | 1 ' 23     | 1 ' 15     | 1 ' 12     | 1 ' 09              |
| 200 m rugslag     | 3 ' 15     | 2 ' 57     | 2 ' 40     | 2 ' 35     | 2 ' 30              |
| 50 m schoolslag   | 0 ' 48     | 0 ' 43     | 0 ' 40     | 0 ' 37     | 0 ' 35              |
| 100 m schoolslag  | 1 ' 44     | 1 ' 32     | 1 ' 24     | 1 ' 20     | 1 ' 17              |
| 200 m schoolslag  | 3 ' 38     | 3 ' 17     | 2 ' 58     | 2 ' 52     | 2 ' 45              |
| 50 m vlinderslag  | 0 ' 44     | 0 ' 37     | 0 ' 35     | 0 ' 31     | 0 ' 30              |
| 100 m vlinderslag | 1 ' 38     | 1 ' 22     | 1 ' 14     | 1 ' 10     | 1 ' 07              |
| 200 m vlinderslag | 3 ' 35     | 2 ' 57     | 2 ' 40     | 2 ' 34     | 2 ' 29              |
| 200 m wisselslag  | 3 ' 15     | 2 ' 52     | 2 ' 39     | 2 ' 32     | 2 ' 30              |
| 400 m wisselslag  | 6 ' 45     | 6 ' 00     | 5 ' 45     | 5 ' 30     | 5 ' 20              |