

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

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



Datum Weekend 1 : 8 en 9 oktober
Weekend 2 : 22 en 23 oktober
Plaats Wezenberg Antwerpen
Uiterste inschrijfdatum 25/09/2016 (we1) en 09/10/2016 (we2)
 inschrijving@zwemclub-nijlen.be

Beperkingen

- Provinciale kampioenschappen (11j en ouder) -- Limiettijden zijn van toepassing
- B-races -- Zwemmers ZONDER A-tijd op die afstand, en alle 9 & 10-jarigen
(zie link op website 'behaalde A-tijd')

---- ingeval van twijfel : mailtje aan inschrijving@zwemclub-nijlen.be -----

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

de Trainers

Provinciale 8/10 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 9/10 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 8/10 namiddag

W 01, 04 en 07 : 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 9/10 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 22/10 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 23/10 voormiddag

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

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

B-races 22/10 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 23/10 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 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 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