

Vrije slag

50 m	Bruce Sarah	VZO	0'28"14	01-04-90	Oostkamp
100 m	Van Praet Carine	VZDr	1'01"19	23-05-82	Mechelen
200 m	Van Praet Carine	VZDr	2'13"95	24-05-81	Gent
400 m	Van Praet Carine	VZDr	4'46"53	25-04-81	Brasschaat
800 m	Rathé Sarah	VZN	9'47"11	30-01-00	Aarschot
1500 m	Van Praet Carine	VZDr	18'59"93	02-08-81	Oostende

Schoolslag

50 m	Raeymaekers Lieve	Delf	0'37"30	06-11-88	Antwerpen
100 m	Walleynd Cindy	VZDr	1'17"84	23-08-87	Oostende
200 m	Van Rijssel An	VZG	2'50"85	26-04-81	Brasschaat

Vlinderslag

50 m	Lambrechts Sofie	VZN	0'31"71	25-02-01	Doornik
100 m	Van Praet Carine	VZDr	1'08"20	21-03-82	Mechelen
200 m	Van Praet Corinne	VZG	2'33"80	17-05-80	Mantova (It.)

Rugslag

50 m	Rathé Evy	VZN	0'33"19	05-05-01	Bredene
100 m	Rathé Evy	VZN	1'09"40	30-04-00	Gosselies
200 m	Rathé Evy	VZN	2'29"86	17-09-00	Merksem

Wisselslag

100 m	Viville Ellen	VZR	1'14"84	20-05-07	Calais (Fr.)
200 m	Van Praet Carine	VZDr	2'30"26	05-10-80	Gent
400 m	Van Praet Corinne	VZG	5'23"76	17-02-80	Mechelen

4 x 100 m Wisselslag

	Rathé Evy	VZN	4'48"99	05-03-00	Gent
	Lambrecht Sophie	Rathé Sarah	Poley Shana		

4 x 100 m Vrije slag

	Lambrecht Sophie	VZN	4'15"34	10-03-00	Blankenberge
	Rathé Sarah	Rathé Evy	Finaut Britt		

4 x 200 m Vrije slag

	Poley Shana	VZN	9'16"34	30-01-00	Aarschot
	Rathé Evy	Finaut Britt	Rathé Sarah		

4 x 50 m Vrije slag

	Viville Lynn	VZR	2'01"53	11-10-09	Ronse
	Viville Ellen	Mattelin Marie-Aline	Deruyck Joke		

4 x 50 m Wisselslag

	Viville Ellen	VZR	2'15"64	11-10-09	Ronse
	Mattelin Marie-Aline	Bauwens Chloe	Deruyck Joke		

Beste FROS prestaties

4 x 100 m vrije slag

	Van Praet Corinne		4'31"12	15-03-80	Willebroek
	Van Slembrouck Aline	Meyer Conny	Van Campo Sheila		

4 x 100 m Wisselslag

	Meyer Conny		4'52"10	17-05-80	Mantova (It.)
	Van Praet Corinne	Van Rijssel An	Van Slembrouck Aline		

4 x 50 m Vrije slag

	Scarpi Tina		2'03"64	28-10-07	Tienen
	Viville Lynn	De Ruyck Joke	Viville Ellen		

4 x 50 m Wisselslag

	Lenaerts Mieke		2'22"36	29-10-06	Gent
	Egillius Stefanie	Marlein Nina	Deprins An		