

FROS & AFSTB-CTFN

NATIONALE ZWEMKAMPIOENSCHAPPEN 2019

23 en 24 NOVEMBER 2019

Plaats : Berchem (Org. FROS)

Zwembad « Groenenhoek », Orpheusplein 1, 2600 Berchem

25 m bad – 6 banen – elektronische tijdsmeting.

PROGRAMMA SESSIE 1 (dag 1)

	<u>23/11/2019</u>		<u>23/11/2019</u>	
	COURSES	LIMITE	WEDSTRIJDEN	LIMIET
1	50m Brasse Messieurs	0.42.00	50m Schoolslog Heren	0.42.00
2	50m Papillon Dames	0.43.00	50m Vlinderslag Dames	0.43.00
3	400m Nage Libre Messieurs	5.48.00	400m Vrije Slag Heren	5.48.00
4	200m Nage Libre Dames	3.09.00	200m Vrije Slag Dames	3.09.00
Medailles koersen 1 en 2				
5	100m Papillon Messieurs	1.26.00	100m Vlinderslag Heren	1.26.00
6	200m Papillon Dames	4.22.00	200m Vlinderslag Dames	4.22.00
Medailles koersen 3 en 4				
7	200m Dos Messieurs	3.13.00	200m Rug Heren	3.13.00
8	100m Dos Dames	1.34.00	100m Rug Dames	1.34.00
Medailles koersen 5 en 6				
9	200m Quatre Nages Messieurs	3.04.00	200m Wisselslag Heren	3.04.00
10	4 x 50m Nage Libre 2D + 2M	-----	4 x 50m Vrije slag 2D + 2H	-----
Pauze 30'- Medailles koersen 7,8,9 en 10				
11	50m Dos Messieurs	0.41.00	50m Rug Heren	0.41.00
12	50m Nage Libre Dames	0.38.00	50m Vrije Slag Dames	0.38.00
13	200m Brasse Messieurs	3.23.00	200m Schoolslog Heren	3.23.00
14	100m Brasse Dames	1.42.00	100m Schoolslog Dames	1.42.00
Medailles koersen 11 en 12				
15	100m Nage Libre Messieurs	1.08.00	100m Vrije Slag Heren	1.08.00
16	400m Quatre Nages Dames	7.19.00	400m Wisselslag Dames	7.19.00
Medailles koersen 13 en 14				
17	4*100m Nage Libre Messieurs	5.18.00	4*100m Vrije Slag Heren	5.18.00
18	4*100m Quatre Nages Dames	6.47.00	4*100m Wisselslag Dames	6.47.00
Medailles koersen 15 en 16				
19	4*50m Quatre Nages Mess.	2.30.00	4*50m Wisselslag Heren	2.30.00
20	4*50m Nage Libre Dames	2.35.00	4*50m Vrije Slag Dames	2.35.00
Medailles koersen 17,18,19 en 20				

Programma SESSIE 2 (dag 2)

	<u>24/11/2019</u>		<u>24/11/2019</u>	
	COURSES	LIMITE	WEDSTRIJDEN	LIMIET
21	50m Brasse Dames	0.48.00	50m Schoolslag Dames	0.48.00
22	50m Papillon Messieurs	0.37.00	50m Vlinderslag Heren	0.37.00
23	400m Nage Libre Dames	6.41.00	400m Vrije Slag Dames	6.41.00
24	200m Nage Libre Messieurs	2.40.00	200m Vrije Slag Heren	2.40.00
Medailles koersen 1 en 2				
25	100m Papillon Dames	1.43.00	100m Vlinderslag Dames	1.43.00
26	200m Papillon Messieurs	3.45.00	200m Vlinderslag Heren	3.45.00
Medailles koersen 3 en 4				
27	200m Dos Dames	3.34.00	200m Rug Dames	3.34.00
28	100m Dos Messieurs	1.26.00	100m Rug Heren	1.26.00
Medailles koersen 5 en 6				
29	200m Quatre Nages Dames	3.36.00	200m Wisselslag Dames	3.36.00
30	4 x 50m Quatre Nages 2D + 2M	-----	4 x 50m Wisselslag 2D + 2H	-----
Pauze 30'- Medailles koersen 7,8,9 en 10				
31	50m Dos Dames	0.46.00	50m rug Dames	0.46.00
32	50m Nage Libre Messieurs	0.30.00	50m Vrije Slag Heren	0.30.00
33	200m Brasse Dames	3.45.00	200m Schoolslag Dames	3.45.00
34	100m Brasse Messieurs	1.31.00	100m Schoolslag Heren	1.31.00
Medailles koersen 11 en 12				
35	100m Nage Libre Dames	1.22.00	100m Vrije Slag Dames	1.22.00
36	400m Quatre Nages Messieurs	6.41.00	400m Wisselslag Heren	6.41.00
Medailles koersen 13 en 14				
37	4*100m Nage Libre Dames:	6.04.00	4*100m Vrije Slag Dames	6.04.00
38	4*100m Quatre Nages Mess.	5.53.00	4*100m Wisselslag Heren	5.53.00
Medailles koersen 15 en 16				
39	4*50m Quatre Nages Dames	2.57.00	4*50m Wisselslag Dames	2.57.00
40	4*50m Nage Libre Messieurs	2.08.00	4*50m Vrije Slag Heren	2.08.00
Medailles koersen 17,18,19 en 20				

Inschrijvingen sturen naar
Hubert Mattens h.mattens@skynet.be

Via Splash zie Lxf-files in bijlage. (met pdf uitprint)
Of
Via bijgevoegd Excel-document.

Voor 1 NOVEMBER 2019 (ten laatste)

<u>HORAIRE</u>	<u>UURREGELING</u>
(pour les deux journées)	(voor beide dagen)
09h00 Réunion Chefs d'équipe	09u00 Vergadering ploegleiders
09h00 Réunion du jury	09u00 Juryvergadering
09h00 Échauffement	09u00 Inzwemmen
10h00 Début des épreuves	10u00 Aanvang wedstrijden

De juiste uurregeling zal zo een 2 weken vooraf gemeld worden.

Respecteer de uiterste inschrijfdatum a.u.b.