

**FROS – CTFN - SPORTA**  
**NATIONAAL KAMPIOENSCHAP ZWEMMEN 2020**  
**CHAMPIONNAT NATIONAL DE NATATION 2020**  
**LANGE AFSTANDEN**  
**LONGUES DISTANCES**  
**26 januari 2020 - Wachtebeke**



**(Organisatie SPORTA)**

11u30	Juryvergadering (alle clubafgevaardigde dienen aanwezig te zijn)
12u00 – 12u45	Inzwemmen
12u45	Aanvang wedstrijden

**Wedstrijdprogramma**

**Voormiddag programma deel 1: Start 12u45**

- 1/ 400m vrije slag dolfijnen meisjes en jongens
- 2/ 200m vrije slag eendjes meisjes en jongens
- 3/ 800m vrije slag benjamins meisjes en jongens (max. richttijd 16 minuten)

*Pauze +/- 30 minuten dan medaille uitreiking deel 1*

**Namiddag programma: Start na de medaille uitreiking deel 1**

- 4/ 1500m vrije slag heren (min, kad, pup, sen, vet.) (Max. richttijd 27 minuten)
- 5/ 800m vrije slag dames (min, kad, pup, sen, vet.) (Max. richttijd 16 minuten)
- 6/ 4 x 200m vrije slag heren (Max. richttijd 12 minuten)
- 7/ 4 x 200m vrije slag dames (Max. richttijd 15 minuten)

Er zijn geen limiettijden bepaald, we vragen wel niet te overdrijven en geen zwemmers in te schrijven die meer dan 27' doen over de 1500m of meer dan 16' over de 800m.

Voor de aflossingen wordt gevraagd onder de 15' voor de dames en onder de 12' voor de heren te blijven.

Medailles voor de eerste 3 Heren algemene rangschikking (Nationaal Kampioen bij de Heren).

Medailles voor de eerste 3 Dames algemene rangschikking (Nationaal Kampioen bij de Dames).

Medailles voor de eerste 3 per leeftijdscategorie jongens.

Medailles voor de eerste 3 per leeftijdscategorie meisjes

**De inschrijvingen worden uiterlijk verwacht op .....**