

FROS – FTFN - SPORTA
NATIONAAL KAMPIOENSCHAP ZWEMMEN 2011
CHAMPIONNAT NATIONAL DE NATATION 2011
LANGE AFSTANDEN
LONGUES DISTANCES
Doornik 23 januari 2011



(Organisatie FTFN)

| | |
|---------------|---------------------|
| 09u00 | Juryvergadering |
| 09u00 – 09u55 | Inzwemmen |
| 10u00 | Aanvang wedstrijden |

Wedstrijdprogramma

Voormiddag programma :

- 1/ 400m vrije slag dolfijnen meisjes
- 2/ 400m vrije slag dolfijnen jongens
- 3/ 200m vrije slag eendjes meisjes
- 4/ 200m vrije slag eendjes jongens
- 5/ 800m vrije slag benjamins meisjes (max. richttijd 16 minuten)
- 6/ 800m vrije slag benjamins jongens (max. richttijd 16 minuten)

Middagpauze +/- 1 uur.

Namiddag programma:

- 7/ 1500m vrije slag heren (min, kad, pup, sen, vet.) (Max. richttijd 27 minuten)
- 8/ 800m vrije slag dames (min, kad, pup, sen, vet.) (Max. richttijd 16 minuten)
- 9/ 4 x 200m vrije slag heren (Max. richttijd 15 minuten)
- 10/ 4 x 200m vrije slag dames (Max. richttijd 15 minuten)

Er zijn geen limietijden 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' te blijven.

Er wordt gezwommen met 2 in 1 baan behalve de laatste reeks.

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 FROS clubs worden uiterlijk verwacht op 8 januari 2011 bij Hubert Mattens.

h.mattens@pandora.be

Met vermelding: Club, Naam, Voornaam, GBJ, Categorie, Koers, Inschrijvingstijd.