

FROS – CTFN - SPORTA
NATIONAAL KAMPIOENSCHAP ZWEMMEN 2012
CHAMPIONNAT NATIONAL DE NATATION 2012
LONGUE AFSTANDEN
LONGUES DISTANCES
Doornik 22 januari 2012



(Organisatie CTFN)

Zwembad "Aqua", rue de L'Orient, Doornik

09u00

Juryvergadering (alle clubafgevaardigde dienen aanwezig te zijn)

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: Start 1u. na de laatste koers voormiddagssessie.

Let op dit kan wijzigingen brengen in het tijdsverloop!!!!

- 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 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' 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 worden uiterlijk verwacht op 5 januari 2012 bij Hubert Mattens.

h.mattens@telenet.be

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