

## FROS & AFSTB-CTFN

### NATIONALE ZWEMKAMPIOENSCHAPPEN 2015

21 en 22 NOVEMBER 2015

Interbad – Veltemweg 35, 8310 St.Kruis-Brugge

#### PROGRAMME :

<b>21/11/2015</b>		<b>21/11/2015</b>	
<b>COURSES</b>	<b>LIMITE</b>	<b>WEDSTRIJDEN</b>	<b>LIMIET</b>
1 50m Brasse Messieurs	0.42.00	50m Schoolslag 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
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
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
9 200m Quatre Nages Messieurs	3.04.00	200m Wisselslag Heren	3.04.00
Pauze +/- 1 uur			
10 50m Dos Messieurs	0.41.00	50m Rug Heren	0.41.00
11 50m Nage Libre Dames	0.38.00	50m Vrije Slag Dames	0.38.00
12 200m Brasse Messieurs	3.23.00	200m Schoolslag Heren	3.23.00
13 100m Brasse Dames	1.42.00	100m Schoolslag Dames	1.42.00
14 100m Nage Libre Messieurs	1.08.00	100m Vrije Slag Heren	1.08.00
15 400m Quatre Nages Dames	7.19.00	400m Wisselslag Dames	7.19.00
Pauze +/- 10'			
16 4x100m Nage Libre Messieurs	5.18.00	4x100m Vrije Slag Heren	5.18.00
17 4x100m Quatre Nages Dames	6.47.00	4x100m Wisselslag Dames	6.47.00
18 4x50m Quatre Nages Mess.	2.30.00	4x50m Wisselslag Heren	2.30.00
19 4x50m Nage Libre Dames	2.35.00	4x50m Vrije Slag Dames	2.35.00

<b>22/11/2015</b>		<b>22/11/2015</b>	
<b>COURSES</b>	<b>LIMITE</b>	<b>WEDSTRIJDEN</b>	<b>LIMIET</b>
1 50m Brasse Dames	0.48.00	50m Schoolslag Dames	0.48.00
2 50m Papillon Messieurs	0.37.00	50m Vlinderslag Heren	0.37.00
3 400m Nage Libre Dames	6.41.00	400m Vrije Slag Dames	6.41.00
4 200m Nage Libre Messieurs	2.40.00	200m Vrije Slag Heren	2.40.00
5 100m Papillon Dames	1.43.00	100m Vlinderslag Dames	1.43.00
6 200m Papillon Messieurs	3.45.00	200m Vlinderslag Heren	3.45.00
7 200m Dos Dames	3.34.00	200m Rug Dames	3.34.00
8 100m Dos Messieurs	1.26.00	100m Rug Heren	1.26.00
9 200m Quatre Nages Dames	3.36.00	200m Wisselslag Dames	3.36.00
Pauze +/- 1 uur			
10 50m Dos Dames	0.46.00	50m rug Dames	0.46.00
11 50m Nage Libre Messieurs	0.30.00	50m Vrije Slag Heren	0.30.00
12 200m Brasse Dames	3.45.00	200m Schoolslag Dames	3.45.00
13 100m Brasse Messieurs	1.31.00	100m Schoolslag Heren	1.31.00
14 100m Nage Libre Dames	1.22.00	100m Vrije Slag Dames	1.22.00
15 400m Quatre Nages Messieurs	6.41.00	400m Wisselslag Heren	6.41.00
Pauze +/- 10'			
16 4x100m Nage Libre Dames:	6.04.00	4x100m Vrije Slag Dames	6.04.00
17 4x100m Quatre Nages Mess.	5.53.00	4x100m Wisselslag Heren	5.53.00
18 4x50m Quatre Nages Dames	2.57.00	4x50m Wisselslag Dames	2.57.00
19 4x50m Nage Libre Messieurs	2.08.00	4x50m Vrije Slag Heren	2.08.00

## Inschrijvingen:

Sturen naar Hubert Mattens

[h.mattens@skynet.be](mailto:h.mattens@skynet.be)

Voor **8 NOVEMBER 2015 (ten laatste)**

## Inschrijvingen in Exel: (zie in bijlage)

Vb.

naam	voornaam	geslacht	geboortejaar	koers	afstand	slag	tijd
Mattens	Hubert	M	1958	1	50	schoolslag	0.34.00

<b>HORAIRE</b>	<b>UURREGELING</b>
(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

Een voorlopige uur planning zal een paar dagen voor het kampioenschap worden toegezonden.

--- 000 O 000 ---