



**CHAMPIONNATS DE NATATION AMATEUR
AFSTB-CTFN ET FROS 2016**

Auteur et éditeur responsable :

Pieter VERREYDT, Secrétaire
Kalverenstraat 71
2800 MECHELEN.
GSM 0495 72 29 08
E-mail : p.verreydt@edpnet.be

AFSTB-FROS CHAMPIONNAT NATIONAL DE NATATION 2016
19 et 20 NOVEMBRE 2016
PISCINE AQUA , RUE DE L'ORIENT , TOURNAI

PROGRAMME :

| 19/11/2016 | | 19/11/2016 | |
|--------------------------------|---------------|-------------------------|---------------|
| COURSES | LIMITE | WEDSTRIJDEN | LIMIET |
| 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 |

| 20/11/2016 | | 20/11/2016 | |
|--------------------------------|---------------|-------------------------|---------------|
| COURSES | LIMITE | WEDSTRIJDEN | LIMIET |
| 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 |

Inscriptions :

A envoyer à
p.vcerreydt@edpnet.be

pour le **9 NOVEMBRE 2016 (au plus tard)**

Tableau Excel :

Vb.

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

Ex.

| Nom | Prénom | Sexe | Ann.Naiss | Course | Distance | Style | Temps |
|---------|--------|------|-----------|--------|----------|------------|---------|
| Mattens | Hubert | M | 1958 | 1 | 50 | schoolslag | 0.34.00 |

| HORAIRE | UURREGELING |
|------------------------------|--------------------------------|
| (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 |

Un horaire provisoire sera communiqué quelques jours avant la compétition.

--- 000 O 000 ---

On prévoit PETITE RESTAURATION à partir de 11 :00h.

Croque Monsieur : € 2,50

Pâtes sauce bolognaise : € 5,00

Pâtes sauce carbonara : € 5,00

**Réservation obligatoire ;
(bien spécifier la sauce souhaitée pour les pâtes ; si pas
de spécification c'est automatiquement sauce
bolognaise)**

Réserver au plus tard avant le 15 novembre s.v.p.

