

**FROS – CTFN - SPORTA**  
**NATIONAAL KAMPIOENSCHAP ZWEMMEN 2019**  
**CHAMPIONNAT NATIONAL DE NATATION 2019**  
**LANGE AFSTANDEN**  
**LONGUES DISTANCES**  
**20 januari 2019 - Oostende**



**(Organisatie FROS)**

09u00	Juryvergadering (alle clubafgevaardigde dienen aanwezig te zijn)
09u00 – 09u55	Inzwemmen
10u00	Aanvang wedstrijden

De juiste aanvangsuren rekening houdend met het aantal inschrijvingen zullen 1 week voor het kampioenschap medegedeeld worden.

**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 om 14u.**

- 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 12 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' 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 6 januari 2019 bij Hubert Mattens.**

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

Via Splash plus een pdf versie ervan of via bijgevoegd Excel document (alleen deze versie gebruiken a.u.b.)