

**Fros – CTFN**  
**NATIONAAL KAMPIOENSCHAP ZWEMMEN 2023**  
**CHAMPIONNAT NATIONAL DE NATATION 2023**  
**LONGUE AFSTANDEN**  
**LONGUES DISTANCES**  
**22 januari 2023 – Brugge**  
**(Lago Olympia 50m bad, Doornstraat 110, Brugge)**



**(Organisatie Fros)**



12u00	Juryvergadering (alle clubafgevaardigde dienen aanwezig te zijn)
12u00 – 13u00	Inzwemmen
13u00	Aanvang wedstrijden

**Wedstrijdprogramma**

- 1/ 400m vrije slag dolfinen meisjes en jongens
- 2/ 200m vrije slag eendjes meisjes en jongens
- 3/ 800m vrije slag jongens en meisjes (benj, min, Kad, pup, sen, vet) (max. richttijd 16 minuten)  
**Pauze**
- 4/ 1500m vrije slag heren en dames (min, Kad, pup, sen, vet.) (Max. richttijd 27 minuten)  
**Pauze**
- 5/ 4 x 200m vrije slag dames (Max. richttijd 15 minuten)
- 6/ 4 x 200m vrije slag heren (Max. richttijd 12 minuten)

Limiettijden zijn bepaald dus schrijf geen zwemmers in die deze zouden overschrijden.

**Bij overschrijding limiettijd worden de zwemmers uit koers genomen.**

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 7/01/2023 bij [h.mattens@skynet.be](mailto:h.mattens@skynet.be)**

in **PDF en LXF** aub.