

FROS LEEFTIJDSCAMPIOENSCHAPPEN 2023

12 maart 2023 (dag 2)
Nieuwpoort (West-Vl.)



Waar:	Stedelijk zwembad Nieuwpoort
Inschrijvingen voor 19 februari:	Inschrijvingen mailen steeds in een PDF en LXF-document graag naar: Hubert Mattens en Luc Van Uytsel h.mattens@skynet.be en luc@zwemclubdelfino.be
Uurregeling:	12:45 Toegang kleedkamers 13:00 Juryvergadering 13:00 Inzwemmen (tot 13:55) 14:00 Eerste start

01/ 50m vlinderslag U30...U80-Vet Heren/ Dames	18/ 100m schoolslag U25-Heren
02/ 100m vlinderslag U17-Kad. Jongens	19/ 100m schoolslag U25-Dames
03/ 100m vlinderslag U17-Kad. Meisjes	20/ 100m vlinderslag U13-Ben. Jongens
04/ 100m rugslag U19-Pup. Jongens	21/ 100m vlinderslag U13-Ben. Meisjes
05/ 100m rugslag U19-Pup. Meisjes	22/ 100m rugslag U15-Min. jongens
06/ 200m wisselslag U25-Heren	23/ 100m rugslag U15-Min. meisjes
07/ 200m wisselslag U25-Dames	30' Pauze
08/ 50m rugslag U30...U80-Vet. Heren/ Dames	24/ 50m vrije slag U30...U80-Vet. Heren/ Dames
09/ 100m vrije slag U13-Ben. Jongens	25/ 200m wisselslag U17-Kad. Jongens
10/ 100m vrije slag U13-Ben. Meisjes	26/ 200m wisselslag U17-Kad. Meisjes
11/ 100m vlinderslag U15-Min. jongens	27/ 100m schoolslag U19-Pup. Jongens
12/ 100m vlinderslag U15-Min. meisjes	28/ 100m schoolslag U19-Pup. Meisjes
13/ 100m rugslag U17-Kad. Jongens	29/ 100m vrije slag U25-Heren
14/ 100m rugslag U17-Kad. Meisjes	30/ 100m vrije slag U25-Dames
15/ 200m wisselslag U19-Pup. Jongens	30' Pauze
16/ 200m wisselslag U19-Pup. Meisjes	31/ 100m wisselslag U30...U80-Vet. Heren/ Dames
30' Pauze	32/ 4 x 50 vrije slag gemengd (2H + 2D)
17/ 50m schoolslag U30...U80-Vet Heren/ Dames	

Deelname: Geen limietijden in 2023. Wel aangesloten bij Fros voor 2023.
Geen deelname van dubbele licentiehouders die aan competitie deden in 2022 en 2023 bij de Vlaamse zwemfederatie vzw.