

Wedstrijdreglement

- Er is een **beperking van 4 individuele koersen per persoon** (dus exclusief ploeg)
- Er wordt gezwommen in 10 banen over 50 meter
- Er wordt slechts 1 start gegeven
- Bij ploeg: elke ploeg bestaat uit 4 personen
- Bij ploeg gemengd: per ploeg minsten 1 meisje / 1 jongen
- Ivm koers 1: Er wordt gestart van in het water. 1 hand houdt de plank, de andere de boord/blok vast. Op het fluitsignaal mag men vertrekken. Er wordt aangetikt met de plank. Elke andere stuwing dan benen CR zal leiden tot diskwalificatie. Gebruik van eigen plank is niet toegelaten. De inrichtende club voorziet uniforme planken.
- Ivm koers 6. Er wordt vertrokken zoals in de rugslag. De wettelijke afstand onder water na de start (15m) is niet van tel. Elke andere vorm van stuwing dan beenkicks zal leiden tot diskwalificatie. Er wordt aangetikt met minstens 1 hand in ruglig. De armen moeten in pijl blijven gedurende de 50 meter.

Waar: Zwembad Brigitte Becue , Northlaan 14, 8400 Oostende

Wanneer: zondag 13 oktober 2024: Juryvergadering en inzwemmen om 13.00 uur. Wedstrijd start om 14 u.

Bevestiging deelname: graag voor 10 september 2024. Enkel na bevestiging van deelname wordt de LXF u bezorgd.

Inschrijvingen: voor 5 oktober 2024. Inschrijvingen via LXF naar

vrijezwimmersoostende@gmail.com Gsm: 0486/53 59 01

