

P = paralympisch		Junioren 1-2	Junioren 1-2	Junioren 3-4	Junioren 3-4	Jeugd 1-2	Jeugd 1-2	Senioren	Senioren
		K-limiet	K-limiet	J-limiet	J-limiet	I-limiet	I-limiet	I-limiet	I-limiet
meisjes / dames		25m	50m	25m	50m	25m	50m	25m	50m
50m vrije slag		00:38.48	00:39.29	00:34.84	00:35.57	00:32.54	00:33.23	00:31.03	00:31.68
100m vrije slag		01:22.26	01:24.13	01:14.48	01:16.17	01:09.56	01:11.15	01:07.44	01:08,98
200m vrije slag		03:05.16	03:08.84	02:47.88	02:51.21	02:31.00	02:34.00	02:27,62	02:30,55
400m vrije slag		06:20.25	06:26.49	05:39.95	05:45.53	05:19.80	05:25.05	05:13,49	05:18,64
800m vrije slag		13:19.15	13:32.98	11:54.81	12:06.82	11:12.40	11:23.74	10:42,23	10:53,01
50m rugslag		00:41.58	00:43.83	00:37.48	00:39.51	00:35.11	00:37.01	00:34.20	00:36.05
100m rugslag		01:29.54	01:34.57	01:20.73	01:25.26	01:15.62	01:19.86	01:12,78	01:16,87
200m rugslag		03:15.06	03:22.97	02:55.86	03:02.98	02:44.73	02:51.40	02:39,43	02:45,89
50m schoolslag		00:47.11	00:48.22	00:42.39	00:43.39	00:40.21	00:41.16	00:38,86	00:39,77
100m schoolslag		01:41.41	01:44.65	01:31.26	01:34.17	01:26.56	01:29.32	01:23.25	01:25,90
200m schoolslag		03:38.36	03:45.73	03:16.49	03:23.12	03:06.39	03:12.67	03:00,37	03:06,45
50m vlinderslag		00:41.96	00:42.05	00:37.09	00:37.16	00:34.77	00:34.84	00:33.10	00:33.16
100m vlinderslag		01:35.04	01:36.83	01:24.12	01:25.71	01:18.97	01:20.46	01:15,75	01:17.17
200m vlinderslag		03:31.16	03:35.04	03:06.90	03:10.34	02:55.46	02:58.68	02:47,78	02:50,86
200m wisselslag		03:19.92	03:26.91	03:00.19	03:06.49	02:48.97	02:54.87	02:43,85	02:49,58
400m wisselslag		07:18.99	07:34.17	06:36.20	06:49.90	06:12.08	06:24.94	05:59,43	06:11,86

**** Bonus regeling:**

50m + 0.50 sec

100m + 1.00 sec

200m + 2.00 sec

400m + 4.00 sec

800m +8.00 sec

1500m +15.00 sec

**

Boven limiet inschrijven mag als er voldaan wordt aan de bonusregeling.

Zwimmers die gebruik maken van de bonusregeling zullen worden geplaatst in de serie ingedeeld op snelheid

LET OP! Er zullen geen extra series voort vloeien uit de zwimmers met het bonus limiet

Er wordt gezwommen per provincie, dus categorie Limburg en Brabant en Zeeland is apart

P=paralympisch		Junioren 1-2	Junioren 1-2	Junioren 3-4	Junioren 3-4	Jeugd 1-2	Jeugd 1-2	Senioren	Senioren
		K-limiet	K-limiet	K-limiet	K-limiet	I-limiet	I-limiet	I-limiet	I-limiet
jongens/heren		25m	50 m	25m	50 m	25m	50 m	25m	50 m
50m vrije slag		00:34.13	00:35.22	00:31.70	00:32.72	00:28.36	00:29.27	00:27.34	00:28.21
100m vrije slag		01:13.89	01:17.13	01:08.64	01:11.65	01:01.40	01:04.09	00:59,19	01:01,78
200m vrije slag		02:44.67	02:49.03	02:32.97	02:37.02	02:16.84	02:20.46	02:12,93	02:16,45
400m vrije slag		05:47.04	05:59.83	05:22.43	05:34.31	04:47.68	04:58.28	04:39,64	04:49,95
1500m vrije slag		23:23.60	24:01.70	21:44.05	22:19.45	19:23.52	19:55.10	18:36,12	19:06,42
50m rugslag		00:37.27	00:40.32	00:34.40	00:37.22	00:30.71	00:33.22	00:29.57	00:31,99
100m rugslag		01:20.79	01:25.77	01:14.57	01:19.17	01:06.56	01:10.67	01:04,97	01:08,98
200m rugslag		02:56.92	03:07.46	02:43.31	02:53.04	02:25.77	02:34.45	02:23,05	02:31,57
50m schoolslag		00:42.80	00:44.78	00:39.50	00:41.33	00:35.05	00:36.67	00:33,53	00:35,09
100m schoolslag		01:33.86	01:37.75	01:26.63	01:30.23	01:16.86	01:20.05	01:14.16	01:17,24
200m schoolslag		03:20.59	03:31.46	03:05.14	03:15.17	02:44.26	02:53.16	02:38,21	02:46,78
50m vlinderslag		00:39.01	00:40.14	00:34.55	00:35.55	00:31.45	00:32.36	00:30.56	00:31.44
100m vlinderslag		01:26.22	01:28.68	01:16.37	01:18.55	01:09.53	01:11.51	01:07,46	01:09,38
200m vlinderslag		03:13.72	03:18.98	02:51.58	02:56.25	02:36.21	02:40.45	02:31,17	02:35,28
200m wisselslag		03:03.48	03:10.79	02:49.57	02:56.33	02:31.01	02:37.03	02:27,17	02:33,04
400m wisselslag		06:50.75	07:05.30	06:19.62	06:33.07	05:39.04	05:51.05	05:29,70	05:41,38

****Bonus regeling:**

50m + 0.50 sec

100m + 1.00 sec

200m + 2.00 sec

400m + 4.00 sec

800m +8.00 sec

1500m +15.00 sec

**

Boven limiet inschrijven mag als er voldaan wordt aan de bonusregeling.

Zwimmers die gebruik maken van de bonusregeling zullen worden geplaatst in de serie ingedeeld op snelheid

LET OP! Er zullen geen extra series voort vloeien uit de zwimmers met het bonus limiet

Er wordt gezwommen per provincie, dus categorie Limburg en Brabant en Zeeland is apart

Limieten Regionale Kampioenschappen - Zomer 2024 lange baan)

Dames	Juniores 2 el	Juniores 4 el	Jeugd 2 el	Senioren
Estafette	25 m	25 m	25 m	25 m
4x100m vrije slag	05:00.0	04:48.0	04:35.0	04:22.0
4x200m vrije slag	10:36.0	10:18.0	10:00.0	09:40.0
4x100m wisselslag	05:44.0	05:29.0	05:15.0	05:03.0
Heren	Juniores 2 el	Juniores 4 el	Jeugd 2 el	Senioren
Estafette				
4x100m vrije slag	05:00.0	04:22.0	04:13.0	04:00.0
4x200m vrije slag	10:24.0	09:35.0	09:17.0	08:56.0
4x100m wisselslag	05:44.0	05:00.0	04:46.0	04:38.0
Mixed	Juniores		Jeugd	Senioren
4x50m vrije slag	Max. 4 series (3x finale + 2 "rest" series)			
4x50m wisselslag	Max. 4 series (3x finale + 2 "rest" series)			

Dames	Juniores 2 el	Juniores 4 el	Jeugd 2 el	Senioren
Estafette	50 m	50 m	50 m	50 m
4x100m vrije slag	05:07.20	04:55.20	04:42.20	04:29.20
4x200m vrije slag	10:50.40	10:32.40	10:14.40	09:54.40
4x100m wisselslag	05:51.20	05:36.20	05:22.20	05:10.20
Heren	Juniores 2 el	Juniores 4 el	Jeugd 2 el	Senioren
Estafette				
4x100m vrije slag	05:07.20	04:29.20	04:20.20	04:14.40
4x200m vrije slag	10:38.40	09:49.40	09:31.40	09:10.40
4x100m wisselslag	05:51.2	05:14.40	05:00.40	04:45.20
Mixed	Juniores		Jeugd	Senioren
4x50m vrije slag	Max. 4 series (3x finale + 2 "rest" series)			
4x50m wisselslag	Max. 4 series (3x finale + 2 "rest" series)			

Druk- en zetfouten voorbehouden

Estafettes worden gezwommen per provincie, dus categorie Limburg en Brabant en Zeeland is apart

Per leeftijdscategorie mag een vereniging max 2 teams samenstellen. Iedere 3de team en meer zwemmen buiten mededeling (BM)