



Limietwedstrijd 22 september Zaandam in de Slag II

Inzwemmen 12.30 uur
 Jury appel 12.30 uur in kantine De Slag
 Start wedstrijd 13.00 uur
 Voor wie vanaf 12 jaar en ouder (junioren 1 en ouder)

Deze limiet wedstrijd is gemaakt aan de hand van de te zwemmen afstanden op de 1^{ste} competitie wedstrijd (6 oktober 2024).

Onderstaand de afstanden welke dan worden gezwommen ingedeeld op leeftijd

Deel 1

pr.	afst.	slag	m/j	MF	categorie
	4x				
1	200	vrije slag est.	jongens	M	11 - 15 jaar
	4x				
2	100	vrije slag est.	jongens	M	11 - 15 jaar
3	100	wisselslag	heren	M	senioren open
4	100	wisselslag	dames	F	senioren open
5	100	wisselslag	jongens	M	11 - 17 jaar
6	100	wisselslag	meisjes	F	11 - 17 jaar
7	200	rugslag	jongens	M	11 - 13 jaar
8	100	rugslag	jongens	M	11 - 13 jaar
9	200	rugslag	meisjes	F	11 - 13 jaar
10	100	rugslag	meisjes	F	11 - 13 jaar
11	400	vrije slag	heren	M	senioren open
12	200	vrije slag	heren	M	senioren open
13	400	vrije slag	dames	F	senioren open
14	200	vrije slag	dames	F	senioren open
15	200	vrije slag	jongens	M	11 - 15 jaar
16	100	vrije slag	jongens	M	11 - 15 jaar
17	200	vrije slag	meisjes	F	11 - 15 jaar
18	100	vrije slag pauze / jurywissel	meisjes	F	11 - 15 jaar
	4x				
19	100	wisselslag est.	gemengd	X	11 - 17 jaar
20	4x 50	wisselslag est.	gemengd	X	11 - 17 jaar
21	100	vlinderslag	jongens	M	11 - 13 jaar
22	50	vlinderslag	jongens	M	11 - 13 jaar
23	100	vlinderslag	meisjes	F	11 - 13 jaar
24	50	vlinderslag	meisjes	F	11 - 13 jaar
25	50	rugslag	heren	M	senioren open
26	50	rugslag	dames	F	senioren open
27	400	vrije slag	jongens	M	11 - 17 jaar
28	200	vrije slag	jongens	M	11 - 17 jaar



29	400	vrije slag	meisjes	F	11 - 17 jaar
30	200	vrije slag	meisjes	F	11 - 17 jaar
31	200	schoolslag	jongens	M	11 - 15 jaar
32	100	schoolslag	jongens	M	11 - 15 jaar
33	200	schoolslag	meisjes	F	11 - 15 jaar
34	100	schoolslag	meisjes	F	11 - 15 jaar
	4x				
35	100	wisselslag est.	heren	M	senioren open
36	4x 50	wisselslag est.	heren	M	senioren open
	4x				
37	200	vrije slag est.	dames	F	senioren open
	4x				
38	100	vrije slag est.	dames	F	senioren open

Team Noord Holland bestaat uit: ZV de Zaan, DWT, KZC, ZV Haerlem en De Reuring. We gaan weer met 2 teams meedoen in de competitie (1^{ste} divisie en A klasse).

Deze wedstrijd is bedoeld om voor de diverse afstanden alvast actuele tijden te zwemmen (en wellicht al een pr!) en iedereen te leren kennen.

De te kiezen afstanden zijn (maximaal 4):

1. 200m vrije slag - Heren vanaf 12 jaar
2. 200m vrije slag - Dames vanaf 12 jaar
3. 50m rugslag - Heren vanaf 12 jaar
4. 50m rugslag - Dames vanaf 12 jaar
5. 100m vlinderslag - Heren vanaf 12 jaar
6. 100m vlinderslag - Dames vanaf 12 jaar
7. 50m schoolslag - Heren vanaf 12 jaar
8. 50m schoolslag - Dames vanaf 12 jaar
9. 200m schoolslag - Heren vanaf 12 jaar
10. 200m schoolslag - Dames vanaf 12 jaar
11. 50m vlinderslag - Heren vanaf 12 jaar
12. 50m vlinderslag - Dames vanaf 12 jaar
13. 100m rugslag - Heren vanaf 12 jaar
14. 100m rugslag - Dames vanaf 12 jaar
15. 200m rugslag - Heren vanaf 12 jaar
16. 200m rugslag - Dames vanaf 12 jaar
17. 100m wisselslag - Heren vanaf 12 jaar
18. 100m wisselslag - Dames vanaf 12 jaar