

# Programma provinciale kampioenschappen 2011 en Antwerp B-race in de Wezenberg

Inzwemmen: Voormiddag: 8.30 uur Namiddag: 13.00 uur  
Aanvang: Voormiddag: 9.30 uur Namiddag: 14.00 uur

## Zondag 02 oktober voormiddag

01: 800m vrije slag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
02: 1500m vrije slag heren 11-12/13-14/15-16/17-18/18+

## Zondag 02 oktober Antwerp B - Race

01: 400 m vrije slag gemengd 10 jarigen  
02: 100 m vlinderslag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
03: 100 m vlinderslag heren 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
04: 200 m schoolslag gemengd 9 – 10 jarigen  
05: 200 m rugslag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
06: 200 m rugslag heren 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
07: 200 m rugslag gemengd 9 – 10 jarigen  
08: 50 m vrije slag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
09: 50 m vrije slag heren 11-12/13-14/15-16/17-18/18+

### PAUZE

10: 50 m rugslag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
11: 50 m rugslag heren 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
12: 100 m schoolslag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
13: 100 m schoolslag heren 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
14: 200 m vrije slag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
15: 200 m vrije slag heren 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
16: 4 x 100 m vrije slag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+/open\*\*\*\*  
17: 4 x 100 m vrije slag heren 11-12/13-14/15-16/17-18/18+/open\*\*\*\*

## Zaterdag 15 oktober voormiddag

01: 50 m vrije slag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
02: 50 m vrije slag heren 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
03: 100 m rugslag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
04: 100 m rugslag heren 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
05: 200 m schoolslag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
06: 200 m schoolslag heren 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
07: 50 m vlinderslag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
08: 50 m vlinderslag heren 11-12/13-14/15-16/17-18/18+  
09: 4 x 50 m vrije slag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+/open\*\*\*\*

## Zaterdag 15 oktober namiddag

10: 200m vrije slag dames 11-12/13-14/15-16/17-18/18+

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 11: 200m vrije slag heren   | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 12: 200 m vlinderslag dames | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 13: 200 m vlinderslag heren | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |

#### PAUZE

|                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 14: 200 m wisselslag heren    | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 15: 200 m wisselslag dames    | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 16: 50 m rugslag heren        | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 17: 50 m rugslag dames        | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 18: 4 x 50 m vrije slag heren | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+/open**** |

### Zondag 16 oktober voormiddag

|                               |                                      |
|-------------------------------|--------------------------------------|
| 01: 100m vlinderslag heren    | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 02: 100m vlinderslag dames    | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 03: 400 m vrije slag heren    | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 04: 400 m vrije slag dames    | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 05: 100 m schoolslag heren    | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 06: 100 m schoolslag dames    | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 07: 4 x 50 m wisselslag heren | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+/open**** |

### Zondag 16 oktober Antwerp B - Race

|                              |                             |
|------------------------------|-----------------------------|
| 01: 200 m vrije slag gemengd | 9 – 10 jarigen              |
| 02: 100 m rugslag gemengd    | 9 – 10 jarigen              |
| 03: 200 m vlinderslag dames  | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 04: 200 m vlinderslag heren  | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 05: 200 m wisselslag gemengd | 10 jarigen                  |
| 06: 100 m schoolslag gemengd | 9 - 10 jarigen              |
| 07: 100 m rugslag dames      | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 08: 100 m rugslag heren      | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 09: 100 m vrije gemengd      | 9 – 10 jarigen              |
| 10: 200 m schoolslag dames   | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 11: 200 m schoolslag heren   | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |

#### PAUZE

|                                |                                      |
|--------------------------------|--------------------------------------|
| 12: 100 m vrije slag dames     | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 13: 100 m vrije slag heren     | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 14: 50 m vlinderslag dames     | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 15: 50 m vlinderslag heren     | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 16: 50 m schoolslag dames      | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 17: 50 m schoolslag heren      | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+          |
| 18: 4 x 100 m wisselslag dames | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+/open**** |
| 19: 4 x 100 m wisselslag heren | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+/open**** |

### Zondag 30 oktober voormiddag

|                             |                             |
|-----------------------------|-----------------------------|
| 01: 1500 m vrije slag dames | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 02: 800 m vrije slag heren  | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |

## Zondag 30 oktober namiddag

|                           |                             |
|---------------------------|-----------------------------|
| 03:100 m vrije slag dames | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 04:100 m vrije slag heren | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 05:200 m rugslag dames    | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 06: 200 m rugslag heren   | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 07: 50 m schoolslag dames | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 08: 50 m schoolslag heren | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |

### PAUZE

|                               |                             |
|-------------------------------|-----------------------------|
| 09: 400 m wisselslag dames    | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 10: 400 m wisselslag heren    | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |
| 11: 4 x 50 m wisselslag dames | 11-12/13-14/15-16/17-18/18+ |

**Startgeld:** Provinciale kampioenschappen: 3.25 euro individueel – 5 euro aflossing  
Antwerp B – Race : 2.50 euro individueel – 5 euro aflossing

**Deelname:** Provinciale Kampioenschappen: Iedereen mits behalen van de limiettijden  
Antwerp B - Race: Enkel voor B zwemmers

**Prijzen**                    **11-12/13-14 jarigen**                    **1<sup>ste</sup>: 15 euro 2<sup>de</sup>: 10 euro 3<sup>de</sup>: 5 euro**  
                                  **15-16/17-18/18+**                    **1<sup>ste</sup>: 25 euro 2<sup>de</sup>: 15 euro 3<sup>de</sup>: 10 euro**  
**( enkel bij het behalen van de limiettijd PK)**  
**Voor de aflossingen medailles voor de podiumplaatsen**

**Voor Antwerp B - Race zijn er medailles per leeftijdscategorie.**

Boetes Provinciale Kampioenschappen

| 100 m   | 200 m   | 400 m   | 800 – 1500 m |         |
|---------|---------|---------|--------------|---------|
| < 1 sec | < 2 sec | < 3 sec | *****        | 5 euro  |
| < 2 sec | < 4 sec | < 6 sec | *****        | 10 euro |
| > 2 sec | > 4 sec | > 6 sec | *****        | 20 euro |

**Geen limiettijden voor de 800 en 1500 m wedstrijden !!!!!!!!**

|                      |               |              |
|----------------------|---------------|--------------|
| Inschrijvingen voor: | 03 oktober    | t/m 22/09/11 |
|                      | 16-17 oktober | t/m 05/10/11 |
|                      | 30 oktober    | t/m 19/10/11 |

Bij: Ver Elst Jan Vaartstraat 29 2235 Hulshout  
Tel/fax 015/22 36 66  
e-mail: [jan@vzfprant.be](mailto:jan@vzfprant.be) – [jan.verelst2@telenet.be](mailto:jan.verelst2@telenet.be)



# LIMIETEN PROVINCIALE KAMPIOENSCHAPPEN 2011

|                   | 11-12 jaar | 13-14 jaar | 15-16 jaar | 17-18 jaar | 19 jaar en ouder |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------------|
| <b>DAMES</b>      |            |            |            |            |                  |
| 50 m vrije slag   | 0 ' 37     | 0 ' 35     | 0 ' 33     | 0 ' 31     | 0 ' 30           |
| 100 m vrije slag  | 1 ' 22     | 1 ' 12     | 1 ' 08     | 1 ' 06     | 1 ' 05           |
| 200 m vrije slag  | 2 ' 50     | 2 ' 38     | 2 ' 28     | 2 ' 23     | 2 ' 20           |
| 400 m vrije slag  | 5 ' 55     | 5 ' 20     | 5 ' 08     | 5 ' 00     | 4 ' 55           |
| 800 m vrije slag  | ---        | ---        | ---        | ---        | ---              |
| 1500 m vrije slag | ---        | ---        | ---        | ---        | ---              |
| 50 m rugslag      | 0 ' 44     | 0 ' 42     | 0 ' 40     | 0 ' 37     | 0 ' 36           |
| 100 m rugslag     | 1 ' 35     | 1 ' 24     | 1 ' 19     | 1 ' 17     | 1 ' 16           |
| 200 m rugslag     | 3 ' 15     | 2 ' 57     | 2 ' 50     | 2 ' 46     | 2 ' 42           |
| 50 m schoolslag   | 0 ' 48     | 0 ' 46     | 0 ' 45     | 0 ' 41     | 0 ' 39           |
| 100 m schoolslag  | 1 ' 42     | 1 ' 33     | 1 ' 30     | 1 ' 27     | 1 ' 24           |
| 200 m schoolslag  | 3 ' 35     | 3 ' 19     | 3 ' 10     | 3 ' 01     | 2 ' 58           |
| 50 m vlinderslag  | 0 ' 42     | 0 ' 40     | 0 ' 39     | 0 ' 35     | 0 ' 34           |
| 100 m vlinderslag | 1 ' 37     | 1 ' 26     | 1 ' 20     | 1 ' 16     | 1 ' 14           |
| 200 m vlinderslag | 3 ' 35     | 3 ' 00     | 2 ' 50     | 2 ' 45     | 2 ' 42           |
| 200 m wisselslag  | 3 ' 15     | 2 ' 55     | 2 ' 50     | 2 ' 44     | 2 ' 42           |
| 400 m wisselslag  | 6 ' 55     | 6 ' 20     | 6 ' 05     | 5 ' 50     | 5 ' 45           |

|                   | 11-12 jaar | 13-14 jaar | 15-16 jaar | 17-18 jaar | 19 jaar en ouder |
|-------------------|------------|------------|------------|------------|------------------|
| <b>HEREN</b>      |            |            |            |            |                  |
| 50 m vrije slag   | 0 ' 37     | 0 ' 33     | 0 ' 32     | 0 ' 30     | 0 ' 28           |
| 100 m vrije slag  | 1 ' 22     | 1 ' 10     | 1 ' 04     | 1 ' 01     | 0 ' 59           |
| 200 m vrije slag  | 2 ' 45     | 2 ' 33     | 2 ' 19     | 2 ' 14     | 2 ' 10           |
| 400 m vrije slag  | 5 ' 55     | 5 ' 13     | 4 ' 50     | 4 ' 42     | 4 ' 35           |
| 800 m vrije slag  | ---        | ---        | ---        | ---        | ---              |
| 1500 m vrije slag | ---        | ---        | ---        | ---        | ---              |
| 50 m rugslag      | 0 ' 45     | 0 ' 39     | 0 ' 35     | 0 ' 33     | 0 ' 32           |
| 100 m rugslag     | 1 ' 31     | 1 ' 23     | 1 ' 15     | 1 ' 12     | 1 ' 09           |
| 200 m rugslag     | 3 ' 15     | 2 ' 57     | 2 ' 40     | 2 ' 35     | 2 ' 30           |
| 50 m schoolslag   | 0 ' 48     | 0 ' 43     | 0 ' 40     | 0 ' 37     | 0 ' 35           |
| 100 m schoolslag  | 1 ' 44     | 1 ' 32     | 1 ' 24     | 1 ' 20     | 1 ' 17           |
| 200 m schoolslag  | 3 ' 38     | 3 ' 17     | 2 ' 58     | 2 ' 52     | 2 ' 45           |
| 50 m vlinderslag  | 0 ' 44     | 0 ' 37     | 0 ' 35     | 0 ' 31     | 0 ' 30           |
| 100 m vlinderslag | 1 ' 38     | 1 ' 22     | 1 ' 14     | 1 ' 10     | 1 ' 07           |
| 200 m vlinderslag | 3 ' 35     | 2 ' 57     | 2 ' 40     | 2 ' 34     | 2 ' 29           |
| 200 m wisselslag  | 3 ' 15     | 2 ' 52     | 2 ' 39     | 2 ' 32     | 2 ' 30           |
| 400 m wisselslag  | 6 ' 45     | 6 ' 00     | 5 ' 45     | 5 ' 30     | 5 ' 20           |

**AFLOSSINGEN** : ZONDER LIMieten, GEEN CATEGORIEVERHOOGING,  
OPEN = GEEN 4 ZELFDE CATEGORIE