

ORGANISERENDE ZWEMCLUB: ZNA  
ZWEMBAD: Sted. Zwembad Aalst  
INZWEMMEN: 8u20-12u50

DATUM VAN DE WEDSTRIJD: 27/01/2019  
UITERSTE INSCHRIJFDATUM: 15/01/2019  
AANVANG V/D WEDSTRIJD: 9u30 -14u00

**PROGRAMMA(Voormiddag/namiddag(afh. Leeftijd en stijl))**

<u>wed.nr.</u>	<u>afstand en stijl</u>	<u>M/V of G</u>	<u>categorie</u>
<b><u>Voormiddag</u></b>			
1	50m Vlinderslag	V	11/12/13-14/15-16/17+
2	50m Vlinderslag	M	11/12/13-14/15-16/17+
3	50m Rugslag	V	11/12/13-14/15-16/17+
4	50m Rugslag	M	11/12/13-14/15-16/17+

**15 min Pauze**

5	50m Schoolslag	V	11/12/13-14/15-16/17+
6	50m Schoolslag	M	11/12/13-14/15-16/17+
7	50m Vrije slag	V	11/12/13-14/15-16/17+
8	50m Vrije slag	M	11/12/13-14/15-16/17+

***medailles 11-12***

**Namiddag**

9	50m Vlinderslag	M/V	9/10/9/10
10	50m rugslag	M/V	9/10/9/10
11	50m Schoolslag	M/V	9/10/9/10
12	50m Vrije slag	M/V	9/10/9/10
13	Finales 50m Vlinderslag	V	13-14/15-16/17
14	Finales 50m Vlinderslag	M	13-14/15-16/17
15	100m Schoolslag	V	11+
16	100m Schoolslag	M	11+
17	100m Vrije Slag	V	11+
18	100m Vrije Slag	M	11+
19	100m Vrije Slag	M/V	9/10/9/10
20	Finales 50m Rugslag	V	13-14/15-16/17
21	Finales 50m Rugslag	M	13-14/15-16/17

**Pauze**

22	Finales 50m Schoolslag	V	13-14/15-16/17
23	Finales 50m Schoolslag	M	13-14/15-16/17
24	100m Vlinderslag	V	11+
25	100m Vlinderslag	M	11+
26	100m rugslag	V	11+
27	100m rugslag	M	11+
28	Finales 50m Vrije Slag	V	13-14/15-16/17
29	Finales 50m Vrije Slag	M	13-14/15-16/17

30	Aflossing 8x100m Vrije slag	Gemengd4/4	11-14
31	Aflossing 8x100m Vrije slag	Gemengd4/4	15+

***Leden die wensen deel te nemen kunnen inschrijven via de website [www.dzo.be](http://www.dzo.be)***

Sportieve groeten,  
het trainerscorps