

# NK Junioren lange baan 2023

## Programma

Versie 07-02-2023



Vrijdag	Sessie 1		
Inzwemmen	15.00 uur		
Aanvang	16.00 uur		
400m vrije slag	Meisjes	Junioren 1 en 2	Meerkamp
400m vrije slag	Jongens	Junioren 1 en 2	Meerkamp
400m wisselslag	Meisjes	Junioren 3 en 4	
400m wisselslag	Jongens	Junioren 3 en 4	
200m wisselslag	Meisjes	Junioren 1 en 2	Meerkamp
200m wisselslag	Jongens	Junioren 1 en 2	Meerkamp
4 x 200m vrije slag	Meisjes	Junioren 4 en jonger	Estafette
4 x 200m vrije slag	Jongens	Junioren 4 en jonger	Estafette

Zaterdag	Sessie 2		
Inzwemmen	08.00 uur		
Aanvang	09.00 uur		
100m vrije slag	Jongens	Junioren 1 en 2	Meerkamp
100m vrije slag	Jongens	Junioren 3 en 4	Voorronde
400m wisselslag	Meisjes	Junioren 1 en 2	Meerkamp
100m schoolslag	Meisjes	Junioren 3 en 4	Voorronde
200m vlinderslag	Jongens	Junioren 3 en 4	
400m vrije slag	Meisjes	Junioren 3 en 4	
100m rugslag	Jongens	Junioren 3 en 4	Voorronde
100m vlinderslag	Meisjes	Junioren 3 en 4	Voorronde
200m schoolslag	Jongens	Junioren 1 en 2	Meerkamp
200m schoolslag	Jongens	Junioren 3 en 4	
100m schoolslag	Meisjes	Junioren 1 en 2	Meerkamp

Zondag	Sessie 4		
Inzwemmen	08.00 uur		
Aanvang	09.00 uur		
100m vrije slag	Meisjes	Junioren 1 en 2	Meerkamp
100m vrije slag	Meisjes	Junioren 3 en 4	Voorronde
100m schoolslag	Jongens	Junioren 1 en 2	Meerkamp
100m schoolslag	Jongens	Junioren 3 en 4	Voorronde
200m vlinderslag	Meisjes	Junioren 3 en 4	
400m vrije slag	Jongens	Junioren 3 en 4	
100m rugslag	Meisjes	Junioren 3 en 4	Voorronde
100m vlinderslag	Jongens	Junioren 3 en 4	Voorronde
200m schoolslag	Meisjes	Junioren 1 en 2	Meerkamp
200m schoolslag	Meisjes	Junioren 3 en 4	
200m vrije slag	Jongens	Junioren 1 en 2	Meerkamp

+/- 30 min. Na afloop Sessie 2: Bijeenkomst Zwemcoach NL - Clubhuis PSV

Zaterdag	Sessie 3		
Inzwemmen	15.00 uur		
Aanvang	16.00 uur		
100m vrije slag	Jongens	Junioren 3 en 4	Finale
100m schoolslag	Meisjes	Junioren 3 en 4	Finale
400m wisselslag	Jongens	Junioren 1 en 2	Meerkamp
100m vlinderslag	Meisjes	Junioren 1 en 2	Meerkamp
100m rugslag	Jongens	Junioren 3 en 4	Finale
100m vlinderslag	Meisjes	Junioren 3 en 4	Finale
<i>Extra Pauze – Prijsuitreiking Finales</i>			
50m vrije slag	Jongens	Junioren 3 en 4	
200m vrije slag	Meisjes	Junioren 3 en 4	
100m rugslag	Jongens	Junioren 1 en 2	Meerkamp
200m wisselslag	Jongens	Junioren 3 en 4	
200m rugslag	Meisjes	Junioren 1 en 2	Meerkamp
200m rugslag	Meisjes	Junioren 3 en 4	
4 x 100m wisselslag	Jongens	Junioren 4 en jonger	Estafette
4 x 100m vrije slag	Meisjes	Junioren 4 en jonger	Estafette

Zondag	Sessie 5		
Inzwemmen	14.30 uur		
Aanvang	15.30 uur		
100m vrije slag	Meisjes	Junioren 3 en 4	Finale
100m schoolslag	Jongens	Junioren 3 en 4	Finale
100m rugslag	Meisjes	Junioren 1 en 2	Meerkamp
100m vlinderslag	Jongens	Junioren 1 en 2	Meerkamp
100m rugslag	Meisjes	Junioren 3 en 4	Finale
100m vlinderslag	Jongens	Junioren 3 en 4	Finale
<i>Extra Pauze – Prijsuitreiking Finales</i>			
50m vrije slag	Meisjes	Junioren 3 en 4	
200m vrije slag	Jongens	Junioren 3 en 4	
200m vrije slag	Meisjes	Junioren 1 en 2	Meerkamp
200m wisselslag	Meisjes	Junioren 3 en 4	
200m rugslag	Jongens	Junioren 1 en 2	Meerkamp
200m rugslag	Jongens	Junioren 3 en 4	
4x 100m wisselslag	Meisjes	Junioren 4 en jonger	Estafette
4x 100m vrije slag	Jongens	Junioren 4 en jonger	Estafette