

Limieten RZK 2023

P = paralympisch		Junioren 1-2	Junioren 3-4	Jeugd 1-2	Senioren
meisjes / dames		25m	25m	25m	25m
50m vrije slag	P	00:37.10	00:34.80	00:32.50	00:31.30
100m vrije slag	P	01:19.20	01:14.50	01:09.60	01:08.00
200m vrije slag	P	02:58.60	02:47.90	02:31.00	02:28.30
400m vrije slag	P	06:06.20	05:40.00	05:19.80	05:14.50
800m vrije slag		12:50.00	11:54.80	11:12.40	10:44.10
50m rugslag	P	00:42.20	00:39.50	00:37.00	00:36.30
100m rugslag	P	01:31.10	01:25.30	01:19.90	01:17.50
200m rugslag		03:15.50	03:03.00	02:51.40	02:47.10
50m schoolslag	P	00:46.40	00:43.40	00:41.20	00:40.00
100m schoolslag	P	01:40.70	01:34.10	01:29.30	01:26.60
200m schoolslag		03:37.30	03:23.10	03:12.60	03:07.90
50m vlinderslag	P	00:40.40	00:37.10	00:34.80	00:33.50
100m vlinderslag	P	01:33.30	01:25.70	01:20.40	01:17.80
200m vlinderslag		03:27.30	03:10.30	02:58.60	02:52.10
200m wisselslag	P	03:12.50	03:00.10	02:48.90	02:44.90
400m wisselslag		07:03.30	06:36.20	06:24.50	06:16.50

P = paralympisch		Junioren 1-2	Junioren 3-4	Jeugd 1-2	Senioren
meisjes / dames		50m	50m	50m	50m
50m vrije slag	P	00:37.90	00:35.70	00:33.40	00:32.20
100m vrije slag	P	01:21.00	01:16.30	01:11.40	01:09.70
200m vrije slag	P	03:02.10	02:51.50	02:34.60	02:31.90
400m vrije slag	P	06:13.40	05:47.00	05:27.00	05:21.70
800m vrije slag		13:04.30	12:09.20	11:26.80	10:58.50
50m rugslag	P	00:43.10	00:40.40	00:37.90	00:37.10
100m rugslag	P	01:32.90	01:27.20	01:21.80	01:19.40
200m rugslag		03:19.00	03:06.60	02:55.00	02:50.70
50m schoolslag	P	00:47.30	00:44.30	00:42.10	00:40.90
100m schoolslag	P	01:42.50	01:35.90	01:31.10	01:28.30
200m schoolslag		03:40.90	03:24.90	03:16.20	03:11.50
50m vlinderslag	P	00:41.30	00:38.00	00:35.70	00:34.40
100m vlinderslag	P	01:35.10	01:27.50	01:22.20	01:19.60
200m vlinderslag		03:30.90	03:13.90	03:02.20	02:55.70
200m wisselslag	P	03:14.30	03:03.70	02:52.50	02:48.50
400m wisselslag		07:17.70	06:50.60	06:38.90	06:30.90

Druk- en zetfouten voorbehouden

****Bonus regeling:**

50m + 0.50 sec 400m + 4.00 sec

100m + 1.00 sec 800m + 8.00 sec

200m + 2.00 sec

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

Zwimmers die gebruik maken van de bonusregeling zullen worden geplaatst op de **vrije banen** in de 1e serie

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

Limieten RZK 2023

P=paralympisch		Juniores 1-2	Juniores 3-4	Jeugd 1-2	Seniores
jongens/heren		25m	25m	25m	25m
50m vrije slag	P	00:34.10	00:31.70	00:28.30	00:27.70
100m vrije slag	P	01:13.90	01:08.70	01:01.40	01:00.00
200m vrije slag	P	02:44.80	02:33.20	02:16.80	02:14.30
400m vrije slag	P	05:47.50	05:22.80	04:47.60	04:42.10
1500m vrije slag		22:31.60	20:55.70	19:23.50	18:52.10
50m rugslag	P	00:37.20	00:34.40	00:30.70	00:29.90
100m rugslag	P	01:20.80	01:14.70	01:06.50	01:05.50
200m rugslag		02:57.10	02:43.50	02:25.70	02:24.00
50m schoolslag	P	00:42.90	00:39.50	00:35.00	00:34.00
100m schoolslag	P	01:33.90	01:26.70	01:16.80	01:14.90
200m schoolslag		03:20.80	03:05.30	02:44.20	02:39.90
50m vlinderslag	P	00:39.10	00:34.60	00:31.40	00:30.80
100m vlinderslag	P	01:26.40	01:16.50	01:09.50	01:08.10
200m vlinderslag		03:14.30	02:52.00	02:36.20	02:32.70
200m wisselslag	P	03:03.70	02:49.70	02:31.00	02:28.50
400m wisselslag		06:51.80	06:20.60	05:39.00	05:33.10

P=paralympisch		Juniores 1-2	Juniores 3-4	Jeugd 1-2	Seniores
jongens/heren		50 m	50 m	50 m	50 m
50m vrije slag	P	00:35.10	00:32.70	00:29.20	00:28.60
100m vrije slag	P	01:15.80	01:11.00	01:03.20	01:01.80
200m vrije slag	P	02:48.60	02:36.90	02:20.40	02:17.90
400m vrije slag	P	05:55.00	05:30.30	04:54.80	04:50.00
1500m vrije slag		23:32.40	21:24.50	19:52.30	19:20.90
50m rugslag	P	00:38.20	00:35.40	00:31.60	00:30.80
100m rugslag	P	01:22.10	01:16.60	01:08.30	01:07.30
200m rugslag		03:00.90	02:47.20	02:29.30	02:27.60
50m schoolslag	P	00:43.80	00:40.50	00:35.90	00:34.90
100m schoolslag	P	01:35.80	01:28.60	01:18.60	01:16.70
200m schoolslag		03:24.60	03:09.10	02:47.80	02:43.50
50m vlinderslag	P	00:40.00	00:35.60	00:32.30	00:31.70
100m vlinderslag	P	01:28.30	01:18.40	01:11.30	01:09.90
200m vlinderslag		03:21.10	02:55.80	02:39.80	02:36.30
200m wisselslag	P	03:07.40	02:53.50	02:34.60	02:32.10
400m wisselslag		06:59.60	06:28.10	05:43.20	05:40.30

Druk- en zetfouten voorbehouden

**Bonus regeling:

50m + 0.50 sec 400m + 4.00 sec
 100m + 1.00 sec 1500m + 15.00 sec
 200m + 2.00 sec

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

Zwimmers die gebruik maken van de bonusregeling zullen worden geplaatst op de **vrije banen** in de 1e serie

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

Limieten RZK 2023

Dames		Juniores 2 el	Juniores 4 el	Jeugd 2 el	Senioren
Estafette		25 m	25 m	25 m	25 m
4x100m vrije slag		05:00,00	04:48,00	04:35,00	04:22,00
4x200m vrije slag		10:36,00	10:18,00	10:00,00	09:40,00
4x100m wisselslag		05:44,00	05:29,00	05:15,00	05:03,00
Heren		Juniores 2 el	Juniores 4 el	Jeugd 2 el	Senioren
Estafette					
4x100m vrije slag		05:00,00	04:22,00	04:13,00	04:00,00
4x200m vrije slag		10:24,00	09:35,00	09:17,00	08:56,00
4x100m wisselslag		05:44,00	05:00,00	04:46,00	04:38,00
Mixed			Juniores 4 el	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		05:51,20	05:14.40	05:00.40	04:45.20
Mixed			Juniores 4 el	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

**Bonus regeling:

4x 50m + 2.00 sec

4x 100m + 4.00 sec

4x 200m + 8.00 sec

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

Estafettes die gebruik maken van de bonusregeling zullen worden geplaatst op de **vrije banen** in de 1e serie LET OP! Er zullen **geen extra series** voort vloeien uit de estafetteploegen met het bonus limiet

*** Bij de mix estafettes geldt dat alle junioren zwemmen in de categorie junioren 4el

Er is daar dus **geen** junioren 2el categorie