

## LENTECRITERIUM 2016 ZONDAG 10 APRIL

GEMEENTELIJK ZWEMBAD LICHTERVELDE  
ZANDSTRAAT 15 – 8810 LICHTERVELDE

Contact:

Sporta – Joyce Van Heyst – 03/286 58 23 - [zwemmen@sporta.be](mailto:zwemmen@sporta.be)  
LZK – Gilbert Neyens – 0477/18 59 25 – [gilbert.neyens@telenet.be](mailto:gilbert.neyens@telenet.be)

**12u45 - 13u30 Omkleden + Inzwemmen**  
**12u45 – 13u15 Juryvergadering**  
**14u00 Wedstrijden**

Nr.	Afstand	Slag	Categorie
1.	50 m	RUGSLAG	Meisjes Zwaantjes/Eendjes
2.	50 m	RUGSLAG	Jongens Zwaantjes/Eendjes
3.	100 m	RUGSLAG	Meisjes B/M/C/J/S/MA
4.	100 m	RUGSLAG	Jongens B/M/C/J/S/MA
5.	50 m	SCHOOLSLAG	Meisjes Zwaantjes/Eendjes
6.	50 m	SCHOOLSLAG	Jongens Zwaantjes/Eendjes
7.	100 m	SCHOOLSLAG	Meisjes B/M/C/J/S/MA
8.	100 m	SCHOOLSLAG	Jongens B/M/C/J/S/MA
9.	200 m	VRIJE SLAG	Meisjes B/M/C/J/S/MA
10.	200 m	VRIJE SLAG	Jongens B/M/C/J/S/MA
11.Estafette	4 x 25 m	VRIJE SLAG	Meisjes -12 jaar
12.Estafette	4 x 25 m	VRIJE SLAG	Jongens - 12 jaar
13.Estafette	4 X 50m	VRIJE SLAG	Meisjes +12 jaar
14.Estafette	4 X 50m	VRIJE SLAG	Jongens +12 jaar
PAUZE			
15.	100 m	VRIJE SLAG	Jongens B/M/C/J/S/MA
16.	100 m	VRIJE SLAG	Meisjes B/M/C/J/S/MA
17.	50 m	VRIJE SLAG	Jongens Zwaantjes/Eendjes
18.	50 m	VRIJE SLAG	Meisjes Zwaantjes/Eendjes
19.	25m	VLINDERSLAG	Jongens Zwaantjes/Eendjes
20.	25m	VLINDERSLAG	Meisjes Zwaantjes/Eendjes
21.	50m	VLINDERSLAG	Jongens B/M/C/J/S/MA
22.	50m	VLINDERSLAG	Meisjes B/M/C/J/S/MA
23.	200m	WISSELSLAG	Jongens B/M/C/J/S/MA
24.	200m	WISSELSLAG	Meisjes B/M/C/J/S/MA

## OMSCHRIJVING CATEGORIEËN:

Categorieën	Leeftijd
Zwaantjes	4 – 7 jaar (2009 – 2012)
Eendjes	8 – 10 jaar (2006 – 2008)
Benjamins (B)	11 – 12 jaar (2004 – 2005)
Miniemen (M)	13 – 14 jaar (2002 – 2003)
Cadetten (C)	15 – 16 jaar (2000 – 2001)
Junioren (J)	17 – 18 jaar (1998 – 1999)
Senioren (S)	19 - 25 jaar (1991 – 1997)
Masters (Ma)	+ 25 jaar (1990 - ...)

## RICHTLIJNEN BIJ HET INVULLEN:

**Eendjes en Zwaantjes:** kunnen zich voor twee reeksen naar keuze inschrijven + estafette.

**Vanaf Benjamins:** kunnen zich inschrijven voor maximaal 400m. De zwemmers kunnen de reeksen uit het programma combineren tot zij in totaal maximaal 400m zwemmen (exclusief estafette).

- Bvb. 2 x 200 m
- Bvb. 2 x 100 m + 1X 200 m
- Bvb. 4 x 100 m
- ....

## INSCHRIJVEN:

SwimBase

OF

Sporta-federatie Zwemmen  
Boomgaardstraat 22/50  
2600 Berchem  
[zwemmen@sporta.be](mailto:zwemmen@sporta.be)