

## LENTECRITERIUM 2019 ZONDAG 7 APRIL

ZWEMBAD TER BORCHT  
INGELMUNSTERSTEENWEG 11, 8760 MEULEBEKE

Contact:

Sporta – Joyce Van Heyst – 03/286 58 23 - [zwemmen@sporta.be](mailto:zwemmen@sporta.be)

**12u00 Omkleden + Inzwemmen**  
**12u30 Juryvergadering**  
**13u00 Wedstrijden**  
**➔ AFHANKELIJK VAN HET AANTAL INSCHRIJVINGEN!**

Koers	Omschrijving
1	50m rugslag Zwaantjes/Eendjes meisjes
2	50m rugslag Zwaantjes/Eendjes jongens
3	100m rugslag B/M/C/J/S/Ma meisjes
4	100m rugslag B/M/C/J/S/Ma jongens
5	50m schoolslag Zwaantjes/Eendjes meisjes
6	50m schoolslag Zwaantjes/Eendjes jongens
7	100m schoolslag B/M/C/J/S/Ma meisjes
8	100m schoolslag B/M/C/J/S/Ma jongens
9	200m vrije slag B/M/C/J/S/Ma meisjes
10	200m vrije slag B/M/C/J/S/Ma jongens
11	4 x 25m estafette vrije slag meisjes -12j
12	4 x 25m estafette vrije slag jongens -12j
13	4 x 25m estafette vrije slag meisjes +12j
14	4 x 25m estafette vrije slag jongens +12j

Koers	Omschrijving
	Pauze
15	100m vrije slag B/M/C/J/S/Ma jongens
16	100m vrije slag B/M/C/J/S/Ma meisjes
17	50m vrije slag Zwaantjes/Eendjes jongens
18	50m vrije slag Zwaantjes/Eendjes meisjes
19	25m vlinderslag Zwaantjes/Eendjes jongens
20	25m vlinderslag Zwaantjes/Eendjes meisjes
21	50m vlinderslag B/M/C/J/S/Ma jongens
22	50m vlinderslag B/M/C/J/S/Ma meisjes
23	200m wisselslag B/M/C/J/S/Ma jongens
24	200m wisselslag B/M/C/J/S/Ma meisjes
25	10 x 25m aflossing vrije slag OPEN gemengd

## OMSCHRIJVING CATEGORIEËN:

Categorieën	Leeftijd
Zwaantjes	4 – 7 jaar (2012 – 2015)
Eendjes	8 – 10 jaar (2009 – 2011)
Benjamins (B)	11 – 12 jaar (2007 – 2008)
Miniemen (M)	13 – 14 jaar (2005 – 2006)
Cadetten (C)	15 – 16 jaar (2003 – 2004)
Junioren (J)	17 – 18 jaar (2001 – 2002)
Senioren (S)	19 - 25 jaar (1990 – 1994)
Masters (Ma)	+ 25 jaar (1993 - ...)

## RICHTLIJNEN BIJ HET INVULLEN:

**Zwaantjes en Eendjes** kunnen zich voor max. 2 individuele starten inschrijven + estafette + aflossing.

**Vanaf Benjamins:** kunnen zich inschrijven voor max. 400m + estafette + aflossing. De zwemmers kunnen de reeksen uit het programma combineren tot zij in totaal max. 400m zwemmen..

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

## INSCHRIJVEN:

Tot 31 maart 2019 via

SwimBase

OF

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