

Clubkampioenschap ZRO

 Recreatiezwemmers

Vervolmaking 1, 2, 3, 4 en 5 en pré-competitie

Competitiezwemmers

Volwassenen

 zondag 26 november 2023

zwembad: Lago Gent Rozebroeken

inzwemmen competitiezwemmers : 09.30 u.

aanvang wedstrijd : 10.00 u.

Programma:

1. 100 m wisselslag competitie jongens
2. 100 m wisselslag competitie meisjes
3. 25 m schoolslag ° … 16-15-14-13
4. 50 m schoolslag ° … 16-15-14-13
5. 50 m schoolslag ° vanaf 2012 en ouder
6. 50 m schoolslag volwassenen
7. 25 m rugslag ° … 16-15-14-13
8. 50 m rugslag ° … 16-15-14-13
9. 50 m rugslag ° vanaf 2012 en ouder
10. 25 m vrije slag ° … 16-15-14-13
11. 50 m vrije slag ° … 16-15-14-13
12. 50 m vrije slag ° vanaf 2012 en ouder
13. 50 m vrije slag volwassenen
14. 100 m vrije slag: enkel zwemmers vervolmaking 4 (groen), vervolmaking 5 (blauw) en pré-competitie
15. 100 m vrije slag competitie jongens
16. 100 m vrije slag competitie meisjes
17. Aflossing 4x 25m vrije slag volwassene / zwemmer
18. Aflossing 4 x 25 m wisselslag volwassene / zwemmer

**Inschrijven** kan door onderstaande inschrijvingsstrook in te vullen en afgeven aan Jozef of via e-mail: johan@hurtekant.be en dit uiterlijk tot **16 november 2023**.

Na deze datum worden er **geen** inschrijvingen meer aanvaard !

Iedere deelnemer mag slechts aan **2 wedstrijden deelnemen (niet 2x dezelfde zwemslag**)

Competitiezwemmers zwemmen de 100 m wisselslag en 100 m vrije slag.

Vervolmaking 4 en 5, pre -competitie kunnen extra deelnemen aan de 100m vrije slag.

Het bestuur en de trainers.

✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂✂

**INSCHRIJVINGSSTROOK: (in drukletters !)**

**NAAM**: ……………………………………………………………………………………………………………………

**GEBOORTEJAAR**: ………………………….

**Wedstrijdnummer:**  **Zwemslag:**

ڤ ………. ڤ……………………………………………

ڤ ………. ڤ……………………………………………

ڤ ………. ڤ……………………………………………