

Prog.nr.	Afstand/zwemslag	Geslacht	Leeftijd	Limieten 25m	Limieten 50m
1	1 400 vrije slag	Alle	alg.		
1	2 25 rugslag	Alle	5-7		
1	3 100 wisselstag	Dames	8-9		
1	4 100 wisselstag	Heren	8-9		
1	5 50 vlinderslag	Dames	8-10		
1	6 50 vlinderslag	Heren	9-11		
1	7 200 vrije slag	Dames	10-12		
1	8 200 vrije slag	Heren	11-13		
1	9 100 vlinderslag	Dames	11-14		
1	10 100 vlinderslag	Heren	11-15		
1	11 100 schoolslag	Dames	11-16		
1	12 100 schoolslag	Heren	11-17		
1	13 50 schoolslag	Dames	11-99		
1	14 50 schoolslag	Heren	11-99		
1	15 50 schoolslag	Alle	5-7		
1	16 50 rugslag	Dames	7-9		
1	17 50 rugslag	Heren	7-9		
1	18 100 vrije slag	Dames	8-10		
1	19 100 vrije slag	Heren	9-11		
1	20 50 schoolslag	Dames	10-12		
1	21 50 schoolslag	Heren	11-13		
1	22 100 schoolslag	Dames	11-14		
1	23 100 schoolslag	Heren	11-15		
1	24 100 vrije slag	Dames	11-16		
1	25 100 vrije slag	Heren	11-17		
1	26 50 vrije slag	Dames	11-99		
1	27 50 vrije slag	Heren	11-99		
1	28 25 rugslag	Alle	alg.		