

Prog.nr.	Afstand/zwemslag	Geslacht	Leeftijd	Limieten 25m	Limieten 50m
1	1 400 vrije slag	Dames	11-99		
1	2 25 rugslag	Alle	6-8		
1	3 25 rugslag	Alle	9-11		
1	4 50 rugslag	Alle	6-8		
1	5 50 rugslag	Alle	9-11		
1	6 50 vlinderslag	Dames	11-99		
1	7 50 vlinderslag	Heren	11-99		
1	8 100 wisselstag	Alle	8-10		
1	9 100 rugslag	Dames	11-99		
1	10 100 rugslag	Heren	11-99		
1	11 200 wisselstag	Dames	11-99		
1	12 200 wisselstag	Heren	11-99		
1	13 50 vlinderslag	Alle	8-10		
1	14 25 vlinderslag	Alle	6-8		
1	15 25 vlinderslag	Alle	9-11		
1	16 50 vlinderslag	Alle	6-8		
1	17 50 vlinderslag	Alle	9-11		
1	18 50 rugslag	Dames	11-99		
1	19 50 rugslag	Heren	11-99		
1	20 100 vrije slag	Dames	11-99		
1	21 100 vrije slag	Heren	11-99		
1	22 200 schoolslag	Dames	11-99		
1	23 200 schoolslag	Heren	11-99		
1	24 100 vrije slag	Alle	8-10		
1	25 100 vlinderslag	Dames	11-99		
1	26 100 vlinderslag	Heren	11-99		
1	27 4 x 50 wisselstag	Dames	11-99		
1	28 4 x 50 wisselstag	Heren	11-99		
1	29 1500 vrije slag	Heren	11-99		