

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