

Regiokampioenschappen Programma



In navolging van de overleggen met de regio zwemcommissies het afgelopen jaar is door de KNZB een programma voor de Regiokampioenschappen ontwikkeld. Dit programma omvat alle gangbare programma-nummers zoals deze ook bij de Nederlandse Junioren- Jeugd kampioenschappen worden gezwommen.

In het programma zijn de lange afstanden (800/1500) toegevoegd. Advies is wel om aantal series te beperken vanwege de wedstrijdduur of om deze op een aparte sessie in te plannen (zie programma met 6 dagdelen). 1 sessie is één wedstrijddag. In de winter wordt het programma dus verdeeld over twee weekenden.

Programma Regiokampioenschappen korte baan

Weekend 1

Sessie 1

1. 50m rugslag jongens/heren/Paralympisch
2. 50m schoolslag meisjes/dames/Paralympisch
3. 100m vrije slag jongens/heren/Paralympisch
4. 200m wisselslag meisjes/dames/Paralympisch
5. 200m rugslag jongens/heren
6. 50m vrije slag meisjes/dames/Paralympisch
7. 100m vlinderslag jongens/heren/Paralympisch
8. 200m vlinderslag meisjes/dames
9. 4x200m vrije slag jongens/heren

Weekend 2

Sessie 4

20. 50m rugslag meisjes/dames/Paralympisch
21. 50m schoolslag jongens/heren/Paralympisch
22. 100m vrije slag meisjes/dames/Paralympisch
23. 200m wisselslag jongens/heren/Paralympisch
24. 200m rugslag meisjes/dames
25. 50m vrije slag jongens/heren/Paralympisch
26. 100m vlinderslag meisjes/dames/Paralympisch
27. 200m vlinderslag jongens/heren
28. 4x200m vrije slag meisjes/dames

Sessie 2

10. 400m wisselslag meisjes/dames
11. 1500m vrij jongens/heren

Sessie 3

12. 400m vrije slag jongens/heren/Paralympisch
13. 200m vrije slag meisjes/dames/Paralympisch
14. 200m schoolslag jongens/heren
15. 100m schoolslag meisjes/dames/Paralympisch
16. 100m rugslag jongens/heren/Paralympisch
17. 50m vlinder meisjes/dames/Paralympisch
18. 4x100m wisselslag jongens/heren
19. 4x100m vrije slag meisjes/dames

Sessie 5

29. 400m wisselslag jongens/heren
30. 800m vrij meisjes/dames

Sessie 6

31. 400m vrije slag meisjes/dames/Paralympisch
32. 200m vrije slag jongens/heren/Paralympisch
33. 200m schoolslag meisjes/dames
34. 100m schoolslag jongens/heren/Paralympisch
35. 100m rugslag meisjes/dames/Paralympisch
36. 50m jongens/heren/Paralympisch
37. 4x100m wisselslag meisjes/dames
38. 4x100m vrije slag jongens/heren