

	Prog.nr.	Afstand/zwemslag	Geslacht	Leeftijd	Limieten 25m	Limieten 50m
1	1	4 x 100 vrije slag	Alle	80-359		
1	101	100 wisselslag	Dames	6-10		
1	102	50 vrije slag	Heren	6-10		
1	103	100 wisselslag	Dames	0-19		
1	104	50 vrije slag	Heren	0-19		
1	2	100 vrije slag	Alle	20-99		
1	3	25 vlinderslag	Alle	20-99		
1	4	50 schoolslag	Alle	20-99		
1	5	200 rugslag	Alle	20-99		
1	201	4 x 25m Benen met plank	Alle	alg.		
1	6	25 vrije slag	Alle	20-99		
1	7	100 schoolslag	Alle	20-99		
1	105	50 vrije slag	Dames	6-10		
1	106	100 wisselslag	Heren	6-10		
1	107	50 vrije slag	Dames	0-19		
1	108	100 wisselslag	Heren	0-19		
1	8	25 rugslag	Alle	20-99		
1	9	50 vrije slag	Alle	20-99		
1	10	100 vlinderslag	Alle	20-99		
1	202	4 x 25 vrije slag	Alle	alg.		
1	11	4 x 50 wisselslag	Alle	80-359		
1	109	50 vlinderslag	Dames	6-10		
1	110	50 vlinderslag	Heren	6-10		
1	111	50 vlinderslag	Dames	0-19		
1	112	50 vlinderslag	Heren	0-19		
1	12	400 vrije slag	Alle	20-99		