
	Prog.nr.	Afstand/zwemslag	Geslacht	Leeftijd	Limieten 25m	Limieten 50m
1	1	4 x 50m benen	Gemengd	5-11		
1	2	25 schoolslag	Alle	5-9		
1	3	50 schoolslag	Alle	5-11		
1	4	100 schoolslag	Alle	5-9		
1	5	200 schoolslag	Alle	10-11		
1	6	2 x 50 vrije slag	Gemengd	5-9		
1	7	100 vrije slag	Alle	10-11		
1	8	25 vrije slag	Alle	5-9		
1	9	50 vrije slag	Alle	5-11		
1	10	2 x 50 vrije slag	Gemengd	10-11		
1	11	75 wisselslag	Alle	5-9		
1	12	100 wisselslag	Alle	5-11		
1	13	200 wisselslag	Alle	10-11		
1	14	4 x 25m benen	Gemengd	5-9		