

**Fros – CTFN**  
**NATIONAAL KAMPIOENSCHAP ZWEMMEN 2025**  
**CHAMPIONNAT NATIONAL DE NATATION 2025**  
**LANGE AFSTANDEN**  
**LONGUES DISTANCES**

**19 januari 2025 – Oostende**

(Zwembad “Brigitte Becue” 50m, Northlaan 14, 8400 Oostende)



**(Organisatie Fros)**

10u00	Juryvergadering / Réunion du jury
10u00 – 11u00	Inzwemmen / Échauffement
11u00	Aanvang wedstrijden / Début des épreuves

**Programma / Programme**

- 1/ **400m vrije slag dolfijnen meisjes en jongens / 400m nage libre dolfijn filles en garçons**
- 2/ **200m vrije slag eendjes meisjes en jongens / 200m nage libre tetard filles en garçons**
- 3/ **800m vrije slag jongens en meisjes (benj, min, Kad, pup, sen, vet) (Limiet 16 minuten)**  
Nage libre garçons et filles (benj, min, cad, pup, sen, vet) (Limite 16 minutes)  
**Pauze 30 minuten / Pause 30 minutes**
- 4/ **1500m vrije slag heren en dames (min, Kad, pup, sen, vet.) (Limiet 27 minuten)**  
Nage libre garçons et filles (benj, min, cad, pup, sen, vet) (Limite 27 minutes)  
**Pauze 20 minuten / Pause 20 minutes**
- 5/ **4 x 200m vrije slag dames / 4 x 200m nage libre dames (Limiet / Limite 15 minutes)**
- 6/ **4 x 200m vrije slag heren / 4 x 200m nage libre messieurs (Limiet / Limite 12 minutes)**

Limiettijden zijn bepaald dus schrijf geen zwemmers in die deze zouden overschrijden.

Des temps limites ont été fixés, alors n'inscrivez pas les nageurs qui dépasseraient ces limites.

Bij een overschrijding limiettijd tijdens het kampioenschap worden de zwemmers uitgesloten (zowel voor de CTFN als Fros zwemmers).

Si le temps limite est dépassé pendant le championnat, les nageurs seront exclus (tant pour les nageurs CTFN que Fros).

**Inscriptions à envoyer à - Inschrijvingen sturen naar**

Hubert Mattens : [h.mattens@skynet.be](mailto:h.mattens@skynet.be) & [luc@zwemclubdelfino.be](mailto:luc@zwemclubdelfino.be)

Via **Splash** avec le fichier **lxf (joindre une version pdf)** ou via fichier **Excel en pièce jointe (n'utilise que celui-ci)**

Via **Splash** zie **Lxf-files** in bijlage. (**met pdf uitprint**) of via **Excel** in bijlage (**enkel deze gebruiken**)

Excel-document bijgevoegd / Document Excel ci-joint.

**Pour le 6 JANVIER 2025 (au plus tard) – Voor 6 JANUARI 2025 (ten laatste)**

Merci de respecter la date limite d'inscription / Respecteer de uiterste inschrijfdatum a.u.b.