



Vereniging zonder winstgevend doel.  
Gesticht in 1977

**Beste zwem(sters)(mers) en hun ouders,**

Op **zaterdag 08 oktober** en zondag **09 oktober** nemen we deel aan het 4<sup>de</sup> deel van de Superprestige te Aarschot.

Hiervoor kunnen jullie zelf inschrijven.

Het aantal starts **per dag/ per zwemmer** is beperkt tot **3** bij de open categorie ( kadetten en ouder ) en tot **2** bij de jeugdcategory ( benjamins en miniemen ). Bovendien gelden er voor de open categorie vrij strenge limiettijden ( zie ook bijlage )

Indien jullie aan deze wedstrijden willen deelnemen, vul dan onderstaand inschrijfstrookje in en geef het af aan **Els/ Jan** of stuur het terug naar [inschrijving@zwemclub-nijlen.be](mailto:inschrijving@zwemclub-nijlen.be) en dit **uiterlijk op vrijdagavond 09 september** .

Jan , Stijn, Glenn

---

**NAAM ZWEM(STER)( MER):** .....

Wedstrijd te Aarschot op 08/10/2011

Wedstrijd NR.: .....

Wedstrijd NR.: .....

Wedstrijd NR.: .....

Wedstrijd te Aarschot op 09/10/2011

Wedstrijd NR.: .....

Wedstrijd NR.: .....

Wedstrijd NR.: .....

Bijlagen zie hierna

**ASCOT SWIMMING CUP 2011  
SUPERPRESTIGE LOTTO**

**WEDSTRIJDPROGRAMMA zaterdag 8 oktober 2011**

<b>VOORMIDDAG Hoofdprogramma</b>		<b>Aanvang inzwemmen: 7u45 Samenstelling jury: 8u15 Aanvang wedstrijd: 9u</b>		
<b>WEDSTRIJD NUMMER</b>	<b>AFSTAND &amp;STIJL</b>	<b>GESLACHT M/V/GEMENGD</b>	<b>LEEFTIJDEN</b>	
1	100m vrije slag	M	Open (max. 5 series)	
2	200m vrije slag	V	Open (max. 5 series)	
3	50m schoolslag	M	Open (max. 5 series)	
4	100m schoolslag	V	Open (max. 4 series)	
5	400m wisselslag	M	Open (max. 3 series)	
6	100m vlinderslag	V	Open (max. 5 series)	
7	100m rugslag	M	Open (max. 4 series)	
8	50m rugslag	V	Open (max. 5 series)	
9	200m vlinderslag	M	Open (max. 3 series)	
10	200m wisselslag	V	Open (max. 4 series)	
11	400m vrije slag	M	Open (max. 4 series)	
12	50m vrije slag	V	Open (max. 5 series)	
13	200m schoolslag	M	Open (max. 4 series)	
14	100m wisselslag	M	Open (max. 5 series)	
15	200m rugslag	V	Open (max. 4 series)	
16	50m vlinderslag	M	Open (max. 5 series)	

Pauze na wedstrijd 10

<b>NAMIDDAG Jeugdprogramma</b>		<b>Aanvang inzwemmen: 12u30 Samenstelling jury: 13u Aanvang wedstrijd: 13u15</b>		
<b>WEDSTRIJD NUMMER</b>	<b>AFSTAND &amp;STIJL</b>	<b>GESLACHT M/V/GEMENGD</b>	<b>LEEFTIJDEN</b>	
17	200m wisselslag	M	11-12 (4 reeksen)	
18	200m wisselslag	V	13-14 (4 reeksen)	
19	100m vrije slag	M	13-14 (5 reeksen)	
20	100m rugslag	V	11-12 (4 reeksen)	
21	100m vrije slag	M	11-12 (5 reeksen)	
22	100m rugslag	V	13-14 (4 reeksen)	
23	100m schoolslag	M	13-14 (4 reeksen)	
24	100m schoolslag	V	11-12 (4 reeksen)	
25	100m vlinderslag	M	11-12 (3 reeksen)	
26	100m vlinderslag	V	13-14 (4 reeksen)	
27	200m vlinderslag	M	13-14 (4 reeksen)	
28	200m vrije slag	V	11-12 (4 reeksen)	

Pauze na wedstrijd 21

Medailles na wedstrijd 28

AVOND  
Finales

Aanvang inzwemmen: 16u  
Samenstelling jury: 16u30  
Aanvang wedstrijd: 16u45

Medailles  
na  
wedstrijd  
45

WEDSTRIJD NUMMER	AFSTAND &STIJL	GESLACHT M/V/GEMENGD	LEEFTIJDEN
29	100m vrije slag	M	Open
30	200m vrije slag	V	Open
31	50m schoolslag	M	Open
32	100m schoolslag	V	Open
33	400m wisselslag	M	Open
34	100m vlinderslag	V	Open
35	100m rugslag	M	Open
36	50m rugslag	V	Open
37	200m vlinderslag	M	Open
38	200m wisselslag	V	Open
39	400m vrije slag	M	Open
40	50m vrije slag	V	Open
41	200m schoolslag	M	Open
42	800m vrije slag	V	Open (1 reeks)
43	100m wisselslag	M	Open
44	200m rugslag	V	Open
45	50m vlinderslag	M	Open

**ASCOT SWIMMING CUP 2011  
SUPERPRESTIGE LOTTO**

**WEDSTRIJDPROGRAMMA zondag 9 oktober 2011**

**VOORMIDDAG  
Hoofdprogramma**

**Aanvang inzwemmen: 7u45  
Samenstelling jury: 8u15  
Aanvang wedstrijd: 9u**

WEDSTRIJD NUMMER	AFSTAND & STIJL	GESLACHT M/V//GEMENGD	LEEFTIJDEN
46	100m vrije slag	V	Open (max. 5 series)
47	200m vrije slag	M	Open (max. 5 series)
48	50m schoolslag	V	Open (max. 5 series)
49	100m schoolslag	M	Open (max. 4 series)
50	400m wisselslag	V	Open (max. 3 series)
51	100m vlinderslag	M	Open (max. 5 series)
52	100m rugslag	V	Open (max. 4 series)
53	50m rugslag	M	Open (max. 5 series)
54	200m vlinderslag	V	Open (max. 3 series)
55	200m wisselslag	M	Open (max. 4 series)
56	400m vrije slag	V	Open (max. 4 series)
57	50m vrije slag	M	Open (max. 5 series)
58	200m schoolslag	V	Open (max. 4 series)
59	100m wisselslag	V	Open (max. 5 series)
60	200m rugslag	M	Open (max. 4 series)
61	50m vlinderslag	V	Open (max. 5 series)

Pauze na wedstrijd 54

**NAMIDDAG  
Jeugdprogramma**

**Aanvang inzwemmen: 12u30  
Samenstelling jury: 13u  
Aanvang wedstrijd: 13u15**

WEDSTRIJD NUMMER	AFSTAND & STIJL	GESLACHT M/V//GEMENGD	LEEFTIJDEN
62	200m wisselslag	V	11-12 (4 reeksen)
63	200m wisselslag	M	13-14 (4 reeksen)
64	100m vrije slag	V	13-14 (5 reeksen)
65	100m rugslag	M	11-12 (4 reeksen)
66	100m vrije slag	V	11-12 (5 reeksen)
67	100m rugslag	M	13-14 (4 reeksen)
68	100m schoolslag	V	13-14 (4 reeksen)
69	100m schoolslag	M	11-12 (4 reeksen)
70	100m vlinderslag	V	11-12 (3 reeksen)
71	100m vlinderslag	M	13-14 (4 reeksen)
72	200m vlinderslag	V	13-14 (4 reeksen)
73	200m vrije slag	M	11-12 (4 reeksen)

Pauze na wedstrijd 64

Medailles na wedstrijd 73

**AVOND**  
**Finales**

**Aanvang inzwemmen: 16u**  
**Samenstelling jury: 16u30**  
**Aanvang wedstrijd: 16u45**

WEDSTRIJD NUMMER	AFSTAND & STIJL	GESLACHT M/V/GEMENGD	LEEFTIJDEN
74	100m vrije slag	V	Open
75	200m vrije slag	M	Open
76	50m schoolslag	V	Open
77	100m schoolslag	M	Open
78	400m wisselslag	V	Open
79	100m vlinderslag	M	Open
80	100m rugslag	V	Open
81	50m rugslag	M	Open
82	200m vlinderslag	V	Open
83	200m wisselslag	M	Open
84	400m vrije slag	V	Open
85	50m vrije slag	M	Open
86	200m schoolslag	V	Open
87	800m vrije slag	M	Open (1 reeks)
88	100m wisselslag	V	Open
89	200m rugslag	M	Open
90	50m vlinderslag	V	Open

Medailles na wedstrijd 90

## Richttijden Superprestige 50m bad\*

	Dames		Heren	
	15-16j	17j en +	15-16j	17j en +
<b>50 cr</b>	31.00	29.10	28.10	26.50
<b>100 cr</b>	1.06.60	1.03.80	1.01.50	57.60
<b>200 cr</b>	2.23.90	2.16.80	2.14.40	2.05.90
<b>400 cr</b>	5.03.30	4.48.60	4.46.90	4.28.5
<b>50 ss</b>	39.10	37.10	35.30	33.10
<b>100 ss</b>	1.24.50	1.19.70	1.17.30	1.11.90
<b>200 ss</b>	3.01.60	2.49.40	2.47.70	2.36.60
<b>50 vli</b>	32.80	31.30	30.00	28.10
<b>100 vli</b>	1.12.40	1.09.40	1.07.00	1.02.40
<b>200 vli</b>	2.39.90	2.33.20	2.28.10	2.19.20
<b>50 rug</b>	35.50	33.50	33.60	30.10
<b>100 rug</b>	1.15.40	1.11.80	1.09.20	1.04.60
<b>200 rug</b>	2.41.40	2.32.20	2.30.00	2.19.40
<b>200 wis</b>	2.44.20	2.35.30	2.31.60	2.21.10
<b>400 wis</b>	5.46.00	5.30.40	5.20.10	5.06.20

\*aanpassing voor de 25m bad wedstrijden

50m-wedstrijd --> limiettijd 50m-bad -1"  
 100m-wedstrijd --> limiettijd 50m-bad -2"  
 200m-wedstrijd --> limiettijd 50m-bad -4"  
 400m-wedstrijd --> limiettijd 50m-bad -8"