



## Wedstrijdinformatie: Limietwedstrijd

Wedstrijd	:	Martinez cup
Plaats	:	Amsterdam
Datum	:	Zaterdag 1 december en Zondag 2 december
Inzwemmen	:	?
Aanvang wedstrijd	:	?
Indeling uiterlijk	:	Zaterdag 17 november
Controle uiterlijk	:	Maandag 19 november
Geschikt voor	:	Selectie zwemmers
Opmerking	:	Per zwemmer mag op maximaal 8 programmanummers worden ingeschreven Startgeld € 4,50 per start

### Programma zaterdag

1. 400 meter vrije slag Heren, senioren/jeugd/junioren
2. 50 meter vrije slag Dames, senioren/jeugd/junioren
3. 200 meter schoolslag Heren, senioren/jeugd/junioren
4. 50 meter vlinderslag Dames, senioren/jeugd/junioren
5. 200 meter rugslag Heren, senioren/jeugd/junioren
6. 400 meter wisselslag Dames, senioren/jeugd/junioren
7. 100 meter vlinderslag Heren, senioren/jeugd/junioren
8. 100 meter schoolslag Dames, senioren/jeugd/junioren
- PAUZE
9. 50 meter schoolslag Heren, senioren/jeugd/junioren
10. 100 meter rugslag Dames, senioren/jeugd/junioren
11. 50 meter rugslag Heren, senioren/jeugd/junioren
12. 200 meter vrije slag Dames, senioren/jeugd/junioren
13. 100 meter vrije slag Heren, senioren/jeugd/junioren
14. 200 meter vlinderslag Dames, senioren/jeugd/junioren
15. 200 meter wisselslag Heren, senioren/jeugd/junioren
16. 100 meter wisselslag Dames, senioren/jeugd/junioren
17. 4X50 meter wissel mix D/H

**Zie onderstaand programma van zondag. (pagina 2)**

## **Programma zondag**

- 118 4 x 100 meter schoolslag Heren (1 serie)
- 18 400 meter vrije slag Dames, senioren/jeugd/junioren
- 19 50 meter vrije slag Heren, senioren/jeugd/junioren
- 20 200 meter schoolslag Dames, senioren/jeugd/junioren
- 21 50 meter vlinderslag Heren, senioren/jeugd/junioren
- 22 200 meter rugslag Dames, senioren/jeugd/junioren
- 23 400 meter wisselslag Heren, senioren/jeugd/junioren
- 24 100 meter vlinderslag Dames, senioren/jeugd/junioren
- 25 100 meter schoolslag Heren, senioren/jeugd/junioren
- PAUZE
- 26 50 meter schoolslag Dames, senioren/jeugd/junioren
- 27 100 meter rugslag Heren, senioren/jeugd/junioren
- 28 50 meter rugslag Dames, senioren/jeugd/junioren
- 29 200 meter vrije slag Heren, senioren/jeugd/junioren
- 30 100 meter vrije slag Dames, senioren/jeugd/junioren
- 31 200 meter vlinderslag Heren, senioren/jeugd/junioren
- 32 200 meter wisselslag Dames, senioren/jeugd/junioren
- 33 100 meter wisselslag Heren, jun. /jeu/sen.
- 34 4x50 meter vrij mix D/H