

Limieten Open Nederlandse Kampioenschappen korte baan 2010**Amsterdam, 3-5 december 2010***Tijden kunnen gezwommen worden in de periode 01-12-2009 t/m 14-11-2010*

slag/afstand	m jun1	m jun2	m jun3	m jeu1	m jeu2	d sen1	d senO
50 m. vrije slag				0.28.44	0.28.16	0.27.65	0.26.94
100 m. vrije slag				1.01.42	1.00.82	0.59.83	0.58.39
200 m. vrije slag				2.13.64	2.12.34	2.10.38	2.07.42
400 m. vrije slag				4.40.73	4.38.12	4.34.76	4.29.17
800 m. vrije slag	10.45.53	10.21.02	10.02.41	09.32.80	09.27.48	09.21.47	09.10.76
1500 m. vrije slag	x	x	x	x	x	x	x
50 m. rugslag				0.31.60	0.31.44	0.30.84	0.30.03
100 m. rugslag				1.08.35	1.07.99	1.06.92	1.05.34
200 m. rugslag				2.27.47	2.26.71	2.24.19	2.20.63
50 m. schoolslag				0.35.61	0.35.28	0.34.73	0.33.91
100 m. schoolslag				1.17.06	1.16.35	1.15.22	1.13.50
200 m. schoolslag				2.45.99	2.44.45	2.42.01	2.38.33
50 m. vlinderslag				0.30.33	0.30.12	0.29.53	0.28.73
100 m. vlinderslag				1.06.48	1.06.03	1.04.98	1.03.45
200 m. vlinderslag				2.26.90	2.25.89	2.23.36	2.19.80
200 m. wisselslag				2.31.42	2.30.21	2.28.10	2.24.84
400 m. wisselslag				5.20.61	5.18.06	5.12.53	5.04.76
4x 100 m. vrije slag							4.02.90
4x 200 m. vrije slag							8.50.07
4x 100 m. wisselslag							4.31.11

Limieten Open Nederlandse Kampioenschappen korte baan 2010
Amsterdam, 3-5 december 2010
Tijden kunnen gezwommen worden in de periode 01-12-2009 t/m 14-11-2010


gehandicapten, jongens jeugd														
slag/afstand	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	s11	s12	s13	s14
50 m. vrije slag	2:21,3	1:47,2	1:12,8	1:02,6	0:54,4	0:49,3	0:46,5	0:43,7	0:41,5	0:39,6	0:43,0	0:39,7	0:39,3	0:41,0
100 m. vrije slag	4:57,7	3:52,9	2:40,4	2:19,8	1:58,9	1:49,6	1:42,6	1:35,1	1:31,3	1:26,3	1:36,3	1:27,0	1:27,3	1:29,7
200 m. vrije slag	7:32,6	8:02,7	5:37,2	4:56,9	4:19,8									3:18,6
400 m. vrije slag						8:22,6	8:00,6	7:20,5	6:59,5	6:44,7	7:39,3	6:56,3	7:01,2	
50 m. rugslag	2:34,9	1:47,6	1:19,6	1:15,7	1:00,3									
100 m. rugslag						2:03,7	2:00,1	1:51,4	1:43,2	1:40,8	1:51,5	1:39,1	1:41,2	1:43,4
50 m. schoolslag		1:37,7	1:23,4											
100 m. schoolslag				2:43,1	2:32,6	2:23,5	2:15,3	1:56,3	1:53,1		2:00,0	1:52,7	1:49,9	1:47,6
50 m. vlinderslag			1:59,4	1:18,9	1:00,2	0:51,3	0:51,9							
100 m. vlinderslag								1:40,0	1:37,3	1:34,8	1:43,8	1:36,1	1:37,0	
150 m. wisselslag		7:14,9	5:07,5	4:11,3										
200 m. wisselslag					4:54,5	4:30,7	4:28,4	3:57,5	3:43,7	3:37,8	4:07,4	3:36,8	3:41,1	

gehandicapten, heren senioren														
slag/afstand	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	s11	s12	s13	s14
50 m. vrije slag	1:59,5	1:30,6	1:01,5	0:52,9	0:46,0	0:41,7	0:39,3	0:37,0	0:35,1	0:33,5	0:36,3	0:33,6	0:33,3	0:34,6
100 m. vrije slag	4:11,7	3:16,9	2:15,7	1:58,2	1:40,6	1:32,7	1:26,8	1:20,4	1:17,2	1:13,0	1:21,4	1:13,6	1:13,9	1:15,8
200 m. vrije slag	6:22,7	6:48,2	4:45,2	4:11,1	3:39,7									2:47,9
400 m. vrije slag						7:05,0	6:46,4	6:12,5	5:54,8	5:42,2	6:28,4	5:52,1	5:56,2	
50 m. rugslag	2:11,0	1:31,0	1:07,3	1:04,0	0:51,0									
100 m. rugslag						1:44,6	1:41,6	1:34,2	1:27,3	1:25,2	1:34,3	1:23,8	1:25,6	1:27,4
200 m. rugslag														
50 m. schoolslag		1:22,6	1:10,5											
100 m. schoolslag				2:17,9	2:09,0	2:01,4	1:54,4	1:38,3	1:35,6		1:41,5	1:35,3	1:33,0	1:31,0
50 m. vlinderslag			1:40,9	1:06,7	0:50,9	0:43,4	0:43,9							
100 m. vlinderslag								1:24,6	1:22,3	1:20,1	1:27,8	1:21,3	1:22,0	
200 m. vlinderslag														
150 m. wisselslag		6:07,8	4:20,0	3:32,6										
200 m. wisselslag					4:09,0	3:49,0	3:47,0	3:20,8	3:09,2	3:04,2	3:29,3	3:03,3	3:07,0	

Limieten Open Nederlandse Kampioenschappen korte baan 2010

Amsterdam, 3-5 december 2010

Tijden kunnen gezwommen worden in de periode 01-12-2009 t/m 14-11-2010



gehandicapten, meisjes jeugd														
slag/afstand	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	s11	s12	s13	s14
50 m. vrije slag	2:22,7	2:13,7	1:36,4	1:23,0	0:59,9	0:59,4	0:55,0	0:51,9	0:47,7	0:46,7	0:51,8	0:45,5	0:45,0	0:46,9
100 m. vrije slag	6:25,6	4:45,2	3:32,3	3:00,6	2:08,9	2:08,1	1:58,0	1:51,2	1:42,5	1:40,2	1:53,8	1:39,1	1:36,9	1:41,7
200 m. vrije slag	11:58,2	10:38,3	7:37,2	6:12,2	4:43,5									3:37,9
400 m. vrije slag						9:20,3	8:45,1	8:04,8	7:31,4	7:30,3	9:17,5	8:06,1	7:25,9	
50 m. rugslag	2:18,8	2:12,8	1:43,0	1:35,2	1:12,0									
100 m. rugslag						2:25,5	2:18,7	2:08,6	1:55,0	1:57,0	2:18,9	2:00,2	1:54,2	1:53,0
50 m. schoolslag		2:25,5	1:43,4											
100 m. schoolslag				3:11,4	2:54,8	2:45,8	2:34,2	2:15,9	2:16,5		2:40,7	2:07,2	2:11,3	2:12,1
50 m. vlinderslag			2:06,7	2:01,6	1:14,0	1:04,8	1:00,2							
100 m. vlinderslag								1:59,3	1:53,2	1:53,9	2:37,1	1:50,1	1:48,3	
150 m. wisselslag		9:38,6	6:38,6	5:18,7										
200 m. wisselslag					6:14,4	5:15,1	4:57,3	4:35,1	4:14,0	4:17,3	5:10,8	4:08,3	4:01,7	

gehandicapten, dames senioren														
slag/afstand	s1	s2	s3	s4	s5	s6	s7	s8	s9	s10	s11	s12	s13	s14
50 m. vrije slag	2:00,7	1:53,0	1:21,5	1:10,2	0:50,7	0:50,2	0:46,5	0:43,9	0:40,4	0:39,5	0:43,8	0:38,5	0:38,1	0:39,7
100 m. vrije slag	5:26,1	4:01,2	2:59,5	2:32,7	1:49,0	1:48,3	1:39,8	1:34,0	1:26,7	1:24,7	1:36,3	1:23,8	1:22,0	1:26,0
200 m. vrije slag	10:07,4	8:59,8	6:26,7	5:14,8	3:59,7									3:04,3
400 m. vrije slag						7:53,9	7:24,0	6:50,0	6:21,8	6:20,8	7:51,4	6:51,1	6:17,1	
50 m. rugslag	1:57,3	1:52,3	1:27,1	1:20,5	1:00,9									
100 m. rugslag						2:03,0	1:57,3	1:48,8	1:37,2	1:38,9	1:57,5	1:41,6	1:36,6	1:35,6
50 m. schoolslag		2:03,0	1:27,4											
100 m. schoolslag				2:41,9	2:27,9	2:20,2	2:10,4	1:54,9	1:55,4		2:15,9	1:47,6	1:51,0	1:51,7
50 m. vlinderslag			1:47,2	1:42,9	1:02,6	0:54,8	0:50,9							
100 m. vlinderslag								1:40,9	1:35,7	1:36,3	2:12,8	1:33,1	1:31,6	
150 m. wisselslag		8:09,3	5:37,1	4:29,6										
200 m. wisselslag					5:16,6	4:26,5	4:11,4	3:52,6	3:34,8	3:37,6	4:22,8	3:30,0	3:24,4	