

**PROGRAMMA FLANDERS SPEEDO CUP 2016**

<b>Zaterdag</b>				
	<b>REEKSEN</b>		<b>FINALES</b>	
1	200m vrije slag	H	800m vrije slag	D
2	50m vlinderslag	D	200m vrije slag	H
3	100m vlinderslag	H	50m vlinderslag	D
4	200m rugslag	D	100m vlinderslag	H
5	200m schoolslag	H	200m rugslag	D
6	100m schoolslag	D	200m schoolslag	H
7	200m wisselslag	H	100m schoolslag	D
8	100m vrije slag	D	200m wisselslag	H
9	400m vrije slag	H	100m vrije slag	D
10	400m wisselslag	D	400m vrije slag	H
11	100m rugslag	H	400m wisselslag	D
12	200m vlinderslag	D	100m rugslag	H
13	50m vrije slag	H	200m vlinderslag	D
14	50m rugslag	D	50m vrije slag	H
15	50m schoolslag	H	50m rugslag	D
16	800m vrije slag	D	50m schoolslag	H
17	800m vrije slag	H	4*100m vrije slag	D
			4*100m wisselslag	H

<b>Zondag</b>				
	<b>REEKSEN</b>		<b>FINALES</b>	
20	200m vrije slag	D	1500m vrije slag	H
21	50m vlinderslag	H	200m vrije slag	D
22	100m vlinderslag	D	50m vlinderslag	H
23	200m rugslag	H	100m vlinderslag	D
24	200m schoolslag	D	200m rugslag	H
25	100m schoolslag	H	200m schoolslag	D
26	200m wisselslag	D	100m schoolslag	H
27	100m vrije slag	H	200m wisselslag	D
28	400m vrije slag	D	100m vrije slag	H
29	400m wisselslag	H	400m vrije slag	D
30	100m rugslag	D	400m wisselslag	H
31	200m vlinderslag	H	100m rugslag	D
32	50m vrije slag	D	200m vlinderslag	H
33	50m rugslag	H	50m vrije slag	D
34	50m schoolslag	D	50m rugslag	H
35	1500m vrije slag	H	50m schoolslag	D
36	1500m vrije slag	D	4*100m vrije slag	H
			4*100m wisselslag	D

## Limiettijden Flanders Speedo Cup 2016

	HEREN		DAMES	
	<i>15 - 18 jaar</i>	<i>open</i>	<i>15 - 16 jaar</i>	<i>open</i>
50m vrije slag	00:28,00	00:27,00	00:30,00	00:29,00
100m vrije slag	01:00,00	00:58,00	01:05,00	01:04,00
200m vrije slag	02:11,00	02:06,00	02:20,00	02:17,00
400m vrije slag	04:39,00	04:29,00	04:54,00	04:49,00
800m vrije slag	09:55,00	09:25,00	10:06,00	09:58,00
1500m vrije slag	18:26,00	17:50,00	19:30,00	18:50,00
50m rugslag	00:32,00	00:30,00	00:35,00	00:34,00
100m rugslag	01:07,00	01:05,00	01:13,00	01:12,00
200m rugslag	02:25,00	02:19,00	02:37,00	02:33,00
50m schoolslag	00:35,00	00:33,00	00:38,00	00:37,00
100m schoolslag	01:15,00	01:12,00	01:22,00	01:20,00
200m schoolslag	02:42,00	02:37,00	02:55,00	02:49,00
50m vlinderslag	00:29,00	00:28,00	00:32,00	00:31,00
100m vlinderslag	01:05,00	01:02,00	01:11,00	01:09,00
200m vlinderslag	02:24,00	02:19,00	02:35,00	02:32,00
200m wisselslag	02:27,00	02:21,00	02:39,00	02:35,00
400m wisselslag	05:14,00	05:06,00	05:37,00	05:30,00

# Inschrijvingsmodaliteiten

## **FLANDERS SPEEDO CUP ANTWERP**

zaterdag 23 januari - zondag 24 januari 2016

<http://www.zwemfed.be/flanders/index.html>

**Organisator:** Vlaamse Zwemfederatie

**Zwembad:** Wezenberg, Desguinlei 17-19, 2018 Antwerpen; 50m bad, 8 banen, elektronische tijdopname, diepte: 3.85m - 25m, temperatuur 26-27°C

**Reglementen:** FINA-reglementen zijn van toepassing

**Wedstrijdnummers:**

Vrije slag: 50m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m  
Rugslag: 50m, 100m, 200m  
Schoolslag: 50m, 100m, 200m  
Vlinderslag: 50m, 100m, 200m  
Wisselslag: 200m, 400m  
Aflossing: 4 x 100m vrije slag, 4 x 100m wisselslag

**Inschrijven :**

- Inschrijvingen gebeuren via het SPLASH-wedstrijdprogramma. Het voorprogramma zal op de website [www.zwemfed.be/Flanders](http://www.zwemfed.be/Flanders) geplaatst worden om te importeren in SPLASH.
- Inschrijvingen (Lenex-bestand) via mail opsturen naar [pascale@zwemfed.be](mailto:pascale@zwemfed.be). Een ontvangstbevestiging van de Vlaamse Zwemfederatie wordt toegestuurd als bewijs van inzending.
- Uiterste datum voor inschrijving : **16/01/2016 vóór 9u00**
- De inschrijvingen worden, na de inschrijfdatum, ter controle op de website geplaatst.

**Inschrijvingsmodaliteiten:**

- Voor deelname aan Flanders Speedo Cup moeten limieten behaald worden,
- **De limieten moeten gezwommen zijn in een 50m bad.** Er kan enkel ingeschreven worden op de nummers waaraan men aan de limiettijden voldoet (zie website FSC). De limiettijden moeten gezwommen zijn tussen 01/01/2015 en 10/01/2016.
- **Er kan enkel ingeschreven worden met 50m-bad tijden.**



## Samenstelling reeksen en finales

- De reeksen worden samengesteld volgens het FINA-reglement SW 3.1.1.2. en volgende (uitgezonderd de 800 m vrije slag en de 1500 m vrije slag).
- 800m vrije slag dames en de 1500m vrije slag heren:
  - o Twee reeksen per discipline. De traagste reeks zwemt tijdens de ochtendreeksen, de snelste reeks in de finales op zaterdag of zondag.
- Aflossingen:
  - o Er mag slechts één aflossingsploeg per club per aflossingsnummer worden ingeschreven.
  - o Per aflossingsnummer wordt slechts één reeks betwist. De acht beste absolute gerealiseerde inschrijftijden zullen weerhouden worden, waarbij de Belgische clubs voorrang krijgen.

## Klassementen

- **Open**
  - o **A en B finale.** A finale met 8 best gerealiseerde tijden, van de reeksen. B finale voorbehouden voor Belgische zwemmers. De B finale zal ingericht worden vanaf 24 Belgische deelnemers per wedstrijdnummer.

## Praktische richtlijnen

- De zwemmers dienen zich naar de oproepkamer en de startblokken te begeven in trainingspak of clubuitrusting
- De huldiging van de podiumceremonies gebeurt volgens een vooropgesteld schema, dat op het programma zal worden weergegeven. Atleten dienen in trainingspak of clubuitrusting op het podium te verschijnen. Laureaten die niet aanwezig zijn op het podium bij de medaille---uitreiking, kunnen achteraf geen aanspraak meer maken op hun medaille en prijzen.
- Zwemmers die de limiet hebben overschreden kunnen geen aanspraak maken op een finaleplaats en op een medaille.
- Zwemmers die prijzengeld winnen, worden na afloop van alle individuele wedstrijden gehuldigd.

## Contact

Sepp Meyers  
[sepp@zwemfed.be](mailto:sepp@zwemfed.be)

Vlaamse Zwemfederatie vzw  
Burg. Maenhautstraat 100---102  
9820 Merelbeke  
+32 9 220 53 87

