

# Nederlandse Kampioenschappen Lange baan 2024

## Limieten

Versie: 08-01-2024



Heren Senioren Open		
Afstand	50m	25m
50m vrijslag	00:24,66	00:23,77
100m vrijslag	00:54,27	00:51,87
200m vrijslag	01:59,24	01:56,2
400m vrijslag	04:17,53	04:08,38
800m vrijslag (all-in)	08:54,27	08:43,99
1500m vrijslag (all-in)	17:22,05	16:54,59
50m schoolslag	00:30,73	00:29,90
100m schoolslag	01:08,09	01:06,17
200m schoolslag	02:32,47	02:25,26
50m vlinderslag	00:26,48	00:25,86
100m vlinderslag	00:59,54	00:57,53
200m vlinderslag	02:20,07	02:16,92
50m rugslag	00:29,34	00:27,39
100m rugslag	01:03,48	00:59,17
200m rugslag	02:17,95	02:10,20
200m wisselslag	02:16,08	02:10,86
400m wisselslag	04:55,83	04:44,87
4 x 200m vrijslag Estafette	08:16,04	08:03,23
4 x 100m vrijslag Estafette	03:45,76	03:35,78
4 x 100m wisselslag Estafette	04:15,20	04:04,13

Dames Senioren Open		
Afstand	50m	25m
50m vrijslag	00:27,76	00:26,89
100m vrijslag	01:00,32	00:58,62
200m vrijslag	02:11,44	02:08,48
400m vrijslag	04:40,51	04:37,50
800m vrijslag (all-in)	09:29,15	09:22,75
1500m vrijslag (all-in)	18:48,97	18:45,94
50m schoolslag	00:35,65	00:34,75
100m schoolslag	01:17,99	01:15,84
200m schoolslag	02:51,48	02:46,08
50m vlinderslag	00:29,36	00:29,30
100m vlinderslag	01:07,43	01:06,37
200m vlinderslag	02:33,47	02:30,70
50m rugslag	00:32,31	00:30,66
100m rugslag	01:09,33	01:06,24
200m rugslag	02:29,56	02:24,21
200m wisselslag	02:30,80	02:25,71
400m wisselslag	05:26,89	05:17,78
4 x 200m vrijslag Estafette	09:06,79	08:54,48
4 x 100m vrijslag Estafette	04:10,93	04:03,86
4 x 100m wisselslag Estafette	04:50,58	04:37,75

Gemengde Estafettes Senioren Open		
Afstand	50m	25m
4 x 100m vrijslag Estafette	03:58,35	03:49,82
4 x 100m wisselslag Estafette	04:32,89	04:20,94

Jongens Jeugd 1-2		
Afstand	50m	25m
50m vrijslag	00:25,44	00:24,53
100m vrijslag	00:56,22	00:53,74
200m vrijslag	02:02,52	01:59,4
400m vrijslag	04:21,21	04:11,93
800m vrijslag (all-in)	08:54,27	08:43,99
1500m vrijslag (all-in)	17:22,05	16:54,59
50m schoolslag	00:32,44	00:31,56
100m schoolslag	01:10,92	01:08,92
200m schoolslag	02:35,45	02:28,11
50m vlinderslag	00:27,42	00:26,78
100m vlinderslag	01:00,46	00:58,42
200m vlinderslag	02:20,07	02:16,92
50m rugslag	00:29,93	00:27,94
100m rugslag	01:04,23	00:59,87
200m rugslag	02:19,18	02:11,36
200m wisselslag	02:19,06	02:13,72
400m wisselslag	04:55,83	04:44,87

Meisjes Jeugd 1-2		
Afstand	50m	25m
50m vrijslag	00:28,35	00:27,46
100m vrijslag	01:02,15	01:00,39
200m vrijslag	02:13,88	02:10,86
400m vrijslag	04:43,22	04:40,17
800m vrijslag (all-in)	09:29,15	09:22,75
1500m vrijslag (all-in)	18:48,97	18:45,94
50m schoolslag	00:36,60	00:35,68
100m schoolslag	01:19,05	01:16,86
200m schoolslag	02:52,90	02:47,45
50m vlinderslag	00:30,17	00:30,11
100m vlinderslag	01:09,44	01:08,35
200m vlinderslag	02:37,00	02:34,17
50m rugslag	00:33,03	00:31,34
100m rugslag	01:10,59	01:07,45
200m rugslag	02:31,57	02:26,15
200m wisselslag	02:33,84	02:28,64
400m wisselslag	05:26,89	05:17,78

Jongens Junioren 3-4		
Afstand	50m	25m
1500m vrijslag	18:49,16	18:18,89

Meisjes Junioren 3-4		
Afstand	50m	25m
800m vrijslag	10:18,30	10:11,34