

ZWEMMEN NORMEN 4 LOSP

PUNTEN	Schoolslag 50m	Schoolslag 100m	Schoolslag 10'	Crawl 50m	Crawl 100m	Crawl 10'
20	34"	1'22"	625	33"	1'14"	675
19	36"	1'25"	600	34"	1'17"	650
18	38"	1'28"	575	35"	1'20"	625
17	40"	1'31"	550	36"	1'23"	600
16	42"	1'34"	525	37"	1'26"	575
15	44"	1'39"	500	39"	1'29"	550
14	46"	1'44"	475	41"	1'34"	525
13	48"	1'49"	450	43"	1'39"	500
12	50"	1'54"	425	45"	1'44"	475
11	52"	1'59"	400	47"	1'49"	450
10	54"	2'04"	375	49"	1'54"	425
9	56"	2'07"	350	51"	1'57"	400
8	58"	2'10"	325	53"	2'00"	375
7	1'00"	2'13"	300	55"	2'03"	350
6	1'02"	2'16"	290	57"	2'06"	340
5	1'04"	2'19"	280	59"	2'09"	330
4	1'06"	2'22"	270	1'01"	2'12"	320
3	1'08"	2'25"	260	1'03"	2'15"	310
2	1'10"	2'28"	250	1'05"	2'18"	300
1	1'12"	2'31"	240	1'07"	2'21"	290