

# Kring Groningen



## **Niveaus en limieten**

---

**seizoen 2009 - 2010**  
**25 meterbanen**

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



jongens 6 jaar 2003

Minioren 1

### rugslag

jongens 6 jaar 2003

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.20.20	0.22.20	0.24.20	0.26.20
50 m	25	0.45.40	0.50.00	0.54.50	0.59.00
100 m	25	1.37.20	1.47.00	1.56.70	2.06.40
200 m	25	3.29.40	3.50.30	4.11.30	4.32.20

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### schoolslag

jongens 6 jaar 2003

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.21.80	0.24.00	0.26.10	0.28.30
50 m	25	0.49.00	0.53.90	0.58.80	1.03.70
100 m	25	1.46.20	1.56.90	2.07.50	2.18.10
200 m	25	3.50.20	4.13.20	4.36.20	4.59.20

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vlinderslag

jongens 6 jaar 2003

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.21.50	0.23.60	0.25.80	0.27.90
50 m	25	0.48.30	0.53.20	0.58.00	1.02.80
100 m	25	1.46.20	1.56.80	2.07.40	2.18.10

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vrije slag

jongens 6 jaar 2003

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.17.50	0.19.30	0.21.00	0.22.80
50 m	25	0.39.40	0.43.30	0.47.30	0.51.20
100 m	25	1.25.90	1.34.50	1.43.10	1.51.70
200 m	25	3.07.40	3.26.20	3.44.90	4.03.70
400 m	25	6.26.00	7.04.60	7.43.20	8.21.80

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### wisselslag

jongens 6 jaar 2003

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
100 m	25	1.35.90	1.45.40	1.55.00	2.04.60
200 m	25	3.25.10	3.45.70	4.06.20	4.26.70

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



jongens 7 jaar 2002

Minioren 2

### rugslag

jongens 7 jaar 2002

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.20.20	0.22.20	0.24.20	0.26.20
50 m	25	0.45.40	0.50.00	0.54.50	0.59.00
100 m	25	1.37.20	1.47.00	1.56.70	2.06.40
200 m	25	3.29.40	3.50.30	4.11.30	4.32.20

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### schoolslag

jongens 7 jaar 2002

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.21.80	0.24.00	0.26.10	0.28.30
50 m	25	0.49.00	0.53.90	0.58.80	1.03.70
100 m	25	1.46.20	1.56.90	2.07.50	2.18.10
200 m	25	3.50.20	4.13.20	4.36.20	4.59.20

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vlinderslag

jongens 7 jaar 2002

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.21.50	0.23.60	0.25.80	0.27.90
50 m	25	0.48.30	0.53.20	0.58.00	1.02.80
100 m	25	1.46.20	1.56.80	2.07.40	2.18.10

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vrije slag

jongens 7 jaar 2002

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.17.50	0.19.30	0.21.00	0.22.80
50 m	25	0.39.40	0.43.30	0.47.30	0.51.20
100 m	25	1.25.90	1.34.50	1.43.10	1.51.70
200 m	25	3.07.40	3.26.20	3.44.90	4.03.70
400 m	25	6.26.00	7.04.60	7.43.20	8.21.80

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### wisselslag

jongens 7 jaar 2002

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
100 m	25	1.35.90	1.45.40	1.55.00	2.04.60
200 m	25	3.25.10	3.45.70	4.06.20	4.26.70

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



jongens 8 jaar 2001

Minioren 3

### rugslag

jongens 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.19.00	0.20.90	0.22.80	0.24.70
50 m	25	0.42.70	0.46.90	0.51.20	0.55.50
100 m	25	1.31.30	1.40.50	1.49.60	1.58.80
200 m	25	3.16.70	3.36.40	3.56.10	4.15.70

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### schoolslag

jongens 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.20.70	0.22.80	0.24.90	0.26.90
50 m	25	0.46.60	0.51.30	0.55.90	1.00.60
100 m	25	1.41.10	1.51.20	2.01.30	2.11.40
200 m	25	3.38.90	4.00.80	4.22.70	4.44.60

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vlinderslag

jongens 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.20.00	0.22.00	0.24.00	0.26.00
50 m	25	0.45.10	0.49.60	0.54.10	0.58.60
100 m	25	1.39.00	1.48.90	1.58.80	2.08.70

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vrije slag

jongens 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.16.50	0.18.20	0.19.90	0.21.50
50 m	25	0.37.20	0.40.90	0.44.70	0.48.40
100 m	25	1.21.20	1.29.30	1.37.40	1.45.60
200 m	25	2.57.10	3.14.80	3.32.50	3.50.20
400 m	25	6.06.20	6.42.80	7.19.40	7.56.00

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### wisselslag

jongens 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
100 m	25	1.31.50	1.40.60	1.49.80	1.58.90
200 m	25	3.15.80	3.35.30	3.54.90	4.14.50

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



**jongens 9 jaar 2000**

**Minioren 4**

### rugslag

**jongens 9 jaar 2000**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.17.70	0.19.50	0.21.30	0.23.10						
50 m	25	0.39.90	0.43.90	0.47.90	0.51.90						
100 m	25	1.25.50	1.34.00	1.42.60	1.51.10						
200 m	25	3.04.00	3.22.40	3.40.90	3.59.30						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.34.85	0.35.37	0.35.90	0.36.59	0.37.46	0.39.03	0.41.82	0.43.56	0.45.30
100 m	25		1.15.00	1.16.13	1.17.25	1.18.75	1.20.63	1.24.00	1.30.00	1.33.75	1.37.50
200 m	25		2.44.95	2.47.43	2.49.90	2.53.20	2.57.33	3.04.75	3.17.95	3.26.19	3.34.44

### schoolslag

**jongens 9 jaar 2000**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.19.60	0.21.60	0.23.60	0.25.50						
50 m	25	0.44.20	0.48.60	0.53.10	0.57.50						
100 m	25	1.35.90	1.45.40	1.55.00	2.04.60						
200 m	25	3.27.60	3.48.40	4.09.20	4.29.90						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.38.60	0.39.18	0.39.76	0.40.53	0.41.49	0.43.23	0.46.32	0.48.25	0.50.18
100 m	25		1.24.79	1.26.07	1.27.34	1.29.03	1.31.15	1.34.97	1.41.75	1.45.99	1.50.23
200 m	25		3.04.38	3.07.14	3.09.91	3.13.60	3.18.21	3.26.50	3.41.25	3.50.47	3.59.69

### vlinderslag

**jongens 9 jaar 2000**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.18.60	0.20.40	0.22.30	0.24.10						
50 m	25	0.41.80	0.46.00	0.50.10	0.54.30						
100 m	25	1.31.80	1.40.90	1.50.10	1.59.30						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.37.46	0.38.02	0.38.58	0.39.33	0.40.27	0.41.96	0.44.95	0.46.83	0.48.70
100 m	25		1.22.85	1.24.09	1.25.33	1.26.99	1.29.06	1.32.79	1.39.41	1.43.56	1.47.70
200 m	25		3.06.94	3.09.74	3.12.55	3.16.28	3.20.96	3.29.37	3.44.33	3.53.67	4.03.02

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

jongens 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.10	0.18.70	0.20.30						
50 m	25	0.35.00	0.38.60	0.42.10	0.45.60						
100 m	25	1.16.40	1.24.10	1.31.70	1.39.40						
200 m	25	2.46.70	3.03.40	3.20.10	3.36.80						
400 m	25	5.46.40	6.21.00	6.55.60	7.30.30						
800 m	25	12.05.00	13.17.50	14.30.00	15.42.50						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.30.49	0.30.95	0.31.40	0.32.01	0.32.78	0.34.15	0.36.59	0.38.11	0.39.64
100 m	25		1.07.06	1.08.07	1.09.07	1.10.41	1.12.09	1.15.11	1.20.47	1.23.82	1.27.18
200 m	25		2.28.14	2.30.37	2.32.59	2.35.55	2.39.25	2.45.92	2.57.77	3.05.18	3.12.59
400 m	25		5.17.55	5.22.31	5.27.08	5.33.43	5.41.37	5.55.66	6.21.06	6.36.94	6.52.82
800 m	25		11.10.45	11.20.51	11.30.56	11.43.97	12.00.73	12.30.90	13.24.54	13.58.06	14.31.59
1500 m	25		21.12.29	21.31.38	21.50.46	22.15.91	22.47.71	23.44.97	25.26.75	26.30.37	27.33.98

### wisselslag

jongens 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.27.10	1.35.80	1.44.50	1.53.20						
200 m	25	3.06.40	3.25.00	3.43.60	4.02.30						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.50.79	2.53.35	2.55.92	2.59.33	3.03.60	3.11.29	3.24.95	3.33.49	3.42.03
400 m	25		6.03.22	6.08.66	6.14.11	6.21.38	6.30.46	6.46.80	7.15.86	7.34.02	7.52.18

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



**jongens 10 jaar 1999**

**Minioren 5**

### rugslag

**jongens 10 jaar 1999**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.60	0.18.20	0.19.90	0.21.50						
50 m	25	0.37.20	0.41.00	0.44.70	0.48.40						
100 m	25	1.19.60	1.27.50	1.35.50	1.43.40						
200 m	25	2.51.70	3.08.90	3.26.10	3.43.30						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.48	0.32.97	0.33.45	0.34.10	0.34.92	0.36.38	0.38.98	0.40.60	0.42.22
100 m	25		1.09.90	1.10.95	1.12.00	1.13.39	1.15.14	1.18.29	1.23.88	1.27.37	1.30.87
200 m	25		2.33.73	2.36.04	2.38.35	2.41.42	2.45.26	2.52.18	3.04.48	3.12.17	3.19.85

### schoolslag

**jongens 10 jaar 1999**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.18.40	0.20.20	0.22.10	0.23.90						
50 m	25	0.41.40	0.45.50	0.49.60	0.53.80						
100 m	25	1.30.30	1.39.30	1.48.40	1.57.40						
200 m	25	3.15.90	3.35.50	3.55.10	4.14.70						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.36.56	0.37.11	0.37.65	0.38.39	0.39.30	0.40.94	0.43.87	0.45.70	0.47.52
100 m	25		1.20.31	1.21.52	1.22.72	1.24.33	1.26.33	1.29.95	1.36.37	1.40.39	1.44.40
200 m	25		2.54.63	2.57.25	2.59.87	3.03.36	3.07.73	3.15.59	3.29.56	3.38.29	3.47.02

### vlinderslag

**jongens 10 jaar 1999**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.17.00	0.18.70	0.20.40	0.22.10						
50 m	25	0.38.30	0.42.10	0.45.90	0.49.70						
100 m	25	1.24.30	1.32.70	1.41.10	1.49.50						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.81	0.33.30	0.33.79	0.34.45	0.35.27	0.36.74	0.39.37	0.41.01	0.42.65
100 m	25		1.12.55	1.13.64	1.14.73	1.16.18	1.17.99	1.21.26	1.27.06	1.30.69	1.34.32
200 m	25		2.43.71	2.46.16	2.48.62	2.51.89	2.55.99	3.03.35	3.16.45	3.24.63	3.32.82

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

jongens 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.40	0.15.90	0.17.30	0.18.80						
50 m	25	0.32.50	0.35.70	0.38.90	0.42.20						
100 m	25	1.11.10	1.18.20	1.25.30	1.32.40						
200 m	25	2.35.70	2.51.30	3.06.90	3.22.50						
400 m	25	5.22.70	5.54.90	6.27.20	6.59.40						
800 m	25	11.14.80	12.22.30	13.29.80	14.37.30						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.59	0.29.01	0.29.44	0.30.01	0.30.73	0.32.02	0.34.30	0.35.73	0.37.16
100 m	25		1.02.87	1.03.82	1.04.76	1.06.02	1.07.59	1.10.42	1.15.45	1.18.59	1.21.74
200 m	25		2.18.90	2.20.98	2.23.06	2.25.84	2.29.31	2.35.56	2.46.67	2.53.62	3.00.56
400 m	25		4.56.62	5.01.07	5.05.52	5.11.46	5.18.87	5.32.22	5.55.95	6.10.78	6.25.61
800 m	25		10.26.27	10.35.66	10.45.06	10.57.58	11.13.24	11.41.42	12.31.52	13.02.84	13.34.15
1500 m	25		19.48.45	20.06.28	20.24.11	20.47.88	21.17.59	22.11.07	23.46.14	24.45.57	25.44.99

### wisselslag

jongens 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.21.70	1.29.80	1.38.00	1.46.20						
200 m	25	2.55.90	3.13.40	3.31.00	3.48.60						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.37.66	2.40.02	2.42.39	2.45.54	2.49.48	2.56.58	3.09.19	3.17.07	3.24.96
400 m	25		5.35.28	5.40.31	5.45.34	5.52.05	6.00.43	6.15.52	6.42.34	6.59.10	7.15.87

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



**jongens 11 jaar 1998**

**Minioren 6**

### rugslag

**jongens 11 jaar 1998**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.70	0.17.30	0.18.90	0.20.50						
50 m	25	0.35.40	0.39.00	0.42.50	0.46.00						
100 m	25	1.15.70	1.23.20	1.30.80	1.38.40						
200 m	25	2.43.30	2.59.60	3.16.00	3.32.30						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.30.59	0.31.05	0.31.51	0.32.12	0.32.88	0.34.26	0.36.71	0.38.23	0.39.76
100 m	25		1.05.83	1.06.82	1.07.80	1.09.12	1.10.77	1.13.73	1.18.99	1.22.28	1.25.58
200 m	25		2.24.78	2.26.95	2.29.12	2.32.02	2.35.64	2.42.15	2.53.74	3.00.98	3.08.22

### schoolslag

**jongens 11 jaar 1998**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.17.40	0.19.10	0.20.90	0.22.60						
50 m	25	0.39.10	0.43.00	0.46.90	0.50.80						
100 m	25	1.25.40	1.33.90	1.42.50	1.51.00						
200 m	25	3.05.20	3.23.80	3.42.30	4.00.80						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.33.76	0.34.26	0.34.77	0.35.45	0.36.29	0.37.81	0.40.51	0.42.20	0.43.89
100 m	25		1.14.16	1.15.27	1.16.39	1.17.87	1.19.72	1.23.06	1.28.99	1.32.70	1.36.41
200 m	25		2.41.26	2.43.68	2.46.10	2.49.32	2.53.36	3.00.61	3.13.51	3.21.58	3.29.64

### vlinderslag

**jongens 11 jaar 1998**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.80	0.17.40	0.18.90	0.20.50						
50 m	25	0.35.50	0.39.10	0.42.60	0.46.20						
100 m	25	1.18.20	1.26.10	1.33.90	1.41.70						
200 m	25	2.52.70	3.10.00	3.27.30	3.44.60						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.30.01	0.30.46	0.30.91	0.31.51	0.32.26	0.33.61	0.36.01	0.37.52	0.39.02
100 m	25		1.06.37	1.07.37	1.08.36	1.09.69	1.11.35	1.14.34	1.19.65	1.22.97	1.26.28
200 m	25		2.29.77	2.32.02	2.34.26	2.37.26	2.41.00	2.47.74	2.59.72	3.07.21	3.14.70

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

jongens 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.60	0.14.90	0.16.30	0.17.60						
50 m	25	0.30.50	0.33.50	0.36.60	0.39.60						
100 m	25	1.06.80	1.13.50	1.20.20	1.26.80						
200 m	25	2.26.30	2.41.00	2.55.60	3.10.20						
400 m	25	5.09.80	5.40.80	6.11.80	6.42.80						
800 m	25	10.48.00	11.52.80	12.57.60	14.02.40						
1500 m	25	20.46.20	22.50.80	24.55.50	27.00.10						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.86	0.27.26	0.27.67	0.28.20	0.28.87	0.30.08	0.32.23	0.33.57	0.34.92
100 m	25		0.59.08	0.59.96	1.00.85	1.02.03	1.03.51	1.06.17	1.10.89	1.13.85	1.16.80
200 m	25		2.10.51	2.12.47	2.14.43	2.17.04	2.20.30	2.26.17	2.36.61	2.43.14	2.49.66
400 m	25		4.36.99	4.41.15	4.45.30	4.50.84	4.57.77	5.10.23	5.32.39	5.46.24	6.00.09
800 m	25		9.44.82	9.53.59	10.02.37	10.14.06	10.28.68	10.55.00	11.41.79	12.11.03	12.40.27
1500 m	25		18.29.80	18.46.44	19.03.09	19.25.28	19.53.03	20.42.97	22.11.75	23.07.24	24.02.73

### wisselslag

jongens 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.17.50	1.25.30	1.33.00	1.40.80						
200 m	25	2.46.90	3.03.60	3.20.30	3.37.00						
400 m	25	5.57.10	6.32.80	7.08.50	7.44.20						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.29.45	2.31.69	2.33.93	2.36.92	2.40.65	2.47.38	2.59.34	3.06.81	3.14.28
400 m	25		5.17.82	5.22.59	5.27.35	5.33.71	5.41.66	5.55.96	6.21.38	6.37.27	6.53.17

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



jongens 12 jaar 1997

Juniores 1

### rugslag

jongens 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.80	0.16.30	0.17.80	0.19.30				0.28.75		
50 m	25	0.33.40	0.36.70	0.40.00	0.43.40	0.32.00					
100 m	25	1.11.30	1.18.40	1.25.50	1.32.60	1.26.00	1.09.17			1.08.48	
200 m	25	2.36.10	2.51.70	3.07.30	3.23.00	3.05.00	2.32.13			2.30.61	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.70	0.29.13	0.29.56	0.30.13	0.30.85	0.32.14	0.34.44	0.35.87	0.37.31
100 m	25		1.01.76	1.02.68	1.03.61	1.04.85	1.06.39	1.09.17	1.14.11	1.17.20	1.20.29
200 m	25		2.15.83	2.17.87	2.19.91	2.22.62	2.26.02	2.32.13	2.43.00	2.49.79	2.56.58

### schoolslag

jongens 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.30	0.18.00	0.19.60	0.21.20				0.32.10		
50 m	25	0.36.70	0.40.40	0.44.10	0.47.80	0.35.30					
100 m	25	1.20.20	1.28.20	1.36.30	1.44.30	1.36.00	1.19.49			1.18.70	
200 m	25	2.55.60	3.13.20	3.30.70	3.48.30	3.24.00	2.52.85			2.51.12	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.31	0.32.79	0.33.28	0.33.92	0.34.73	0.36.19	0.38.77	0.40.39	0.42.00
100 m	25		1.10.98	1.12.04	1.13.11	1.14.52	1.16.30	1.19.49	1.25.17	1.28.72	1.32.27
200 m	25		2.34.33	2.36.65	2.38.96	2.42.05	2.45.91	2.52.85	3.05.20	3.12.92	3.20.63

### vlinderslag

jongens 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.60	0.16.00	0.17.50	0.19.00				0.27.56		
50 m	25	0.32.80	0.36.10	0.39.40	0.42.70	0.31.00					
100 m	25	1.12.30	1.19.60	1.26.80	1.34.00	1.34.00	1.09.17			1.08.48	
200 m	25	2.44.40	3.00.90	3.17.30	3.33.80	3.25.00	2.36.07			2.34.51	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.92	0.28.34	0.28.76	0.29.32	0.30.02	0.31.28	0.33.51	0.34.91	0.36.30
100 m	25		1.01.76	1.02.68	1.03.61	1.04.84	1.06.39	1.09.17	1.14.11	1.17.19	1.20.28
200 m	25		2.19.35	2.21.44	2.23.53	2.26.32	2.29.80	2.36.07	2.47.22	2.54.19	3.01.15

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

jongens 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.80	0.14.10	0.15.40	0.16.70						
50 m	25	0.28.80	0.31.70	0.34.60	0.37.50	0.32.00	0.28.27		0.25.40	0.27.99	
100 m	25	1.03.20	1.09.50	1.15.80	1.22.10	1.13.50	1.02.17			1.01.55	
200 m	25	2.20.10	2.34.10	2.48.10	3.02.10	2.32.00	2.17.35			2.15.98	
400 m	25	4.54.40	5.23.90	5.53.30	6.22.80	5.45.00	4.55.59			4.52.63	
1500 m	25	19.00.70	20.54.80	22.48.90	24.43.00			19.44.29			

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.24	0.25.62	0.26.00	0.26.50	0.27.13	0.28.27	0.30.29	0.31.55	0.32.81
100 m	25		0.55.51	0.56.34	0.57.18	0.58.29	0.59.68	1.02.17	1.06.61	1.09.39	1.12.17
200 m	25		2.02.63	2.04.47	2.06.31	2.08.77	2.11.83	2.17.35	2.27.16	2.33.29	2.39.42
400 m	25		4.23.92	4.27.88	4.31.83	4.37.11	4.43.71	4.55.59	5.16.70	5.29.90	5.43.09
800 m	25		9.17.21	9.25.57	9.33.93	9.45.07	9.59.00	10.24.08	11.08.66	11.36.52	12.04.38
1500 m	25		17.37.40	17.53.27	18.09.13	18.30.27	18.56.71	19.44.29	21.08.89	22.01.76	22.54.63

### wisselslag

jongens 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.13.60	1.20.90	1.28.30	1.35.60	1.09.00			1.02.30		
200 m	25	2.38.40	2.54.20	3.10.10	3.25.90	3.09.00	2.37.64			2.36.06	
400 m	25	5.39.60	6.13.60	6.47.50	7.21.50	6.50.00	5.35.25			5.31.90	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.20.75	2.22.86	2.24.98	2.27.79	2.31.31	2.37.64	2.48.90	2.55.94	3.02.98
400 m	25		4.59.33	5.03.82	5.08.31	5.14.30	5.21.78	5.35.25	5.59.20	6.14.16	6.29.13

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



**jongens 13 jaar 1996**

**Junioren 2**

### rugslag

**jongens 13 jaar 1996**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.10	0.15.60	0.17.00	0.18.40				0.28.75		
50 m	25	0.31.80	0.35.00	0.38.20	0.41.40	0.32.00					
100 m	25	1.08.00	1.14.80	1.21.60	1.28.40	1.23.00	1.06.23			1.05.57	
200 m	25	2.29.00	2.43.90	2.58.80	3.13.70	2.57.00	2.25.66			2.24.20	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.48	0.27.89	0.28.30	0.28.85	0.29.54	0.30.77	0.32.97	0.34.35	0.35.72
100 m	25		0.59.13	1.00.02	1.00.91	1.02.09	1.03.57	1.06.23	1.10.96	1.13.92	1.16.87
200 m	25		2.10.06	2.12.01	2.13.96	2.16.56	2.19.81	2.25.66	2.36.07	2.42.57	2.49.08

### schoolslag

**jongens 13 jaar 1996**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.70	0.17.20	0.18.80	0.20.40				0.32.10		
50 m	25	0.35.30	0.38.80	0.42.30	0.45.80	0.35.30					
100 m	25	1.17.00	1.24.70	1.32.40	1.40.10	1.32.00	1.15.61			1.14.85	
200 m	25	2.46.10	3.02.70	3.19.30	3.35.90	3.15.00	2.44.40			2.42.76	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.30.73	0.31.19	0.31.65	0.32.27	0.33.03	0.34.42	0.36.87	0.38.41	0.39.95
100 m	25		1.07.51	1.08.52	1.09.53	1.10.88	1.12.57	1.15.61	1.21.01	1.24.38	1.27.76
200 m	25		2.26.79	2.28.99	2.31.19	2.34.13	2.37.80	2.44.40	2.56.15	3.03.49	3.10.83

### vlinderslag

**jongens 13 jaar 1996**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.80	0.15.10	0.16.50	0.17.90				0.27.56		
50 m	25	0.31.00	0.34.10	0.37.20	0.40.30	0.31.00					
100 m	25	1.08.30	1.15.10	1.21.90	1.28.70	1.30.00	1.05.67			1.05.01	
200 m	25	2.35.30	2.50.80	3.06.30	3.21.90	3.18.00	2.28.18			2.26.70	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.51	0.26.91	0.27.31	0.27.84	0.28.50	0.29.69	0.31.82	0.33.14	0.34.47
100 m	25		0.58.63	0.59.51	1.00.39	1.01.57	1.03.03	1.05.67	1.10.36	1.13.29	1.16.22
200 m	25		2.12.31	2.14.29	2.16.28	2.18.92	2.22.23	2.28.18	2.38.77	2.45.38	2.52.00

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

jongens 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.40	0.13.70	0.14.90	0.16.10						
50 m	25	0.27.90	0.30.70	0.33.50	0.36.30	0.31.00	0.27.23		0.25.40	0.26.96	
100 m	25	1.01.20	1.07.30	1.13.40	1.19.50	1.11.00	0.59.88			0.59.28	
200 m	25	2.14.90	2.28.30	2.41.80	2.55.30	2.28.00	2.12.29			2.10.97	
400 m	25	4.41.40	5.09.50	5.37.60	6.05.80	5.30.00	4.43.02			4.40.19	
800 m	25	09.29.30	10.26.30	11.23.20	12.20.10						
1500 m	25	18.14.90	20.04.30	21.53.80	23.43.30			18.53.95			

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.24.31	0.24.67	0.25.04	0.25.52	0.26.13	0.27.23	0.29.17	0.30.39	0.31.60
100 m	25		0.53.47	0.54.27	0.55.07	0.56.14	0.57.48	0.59.88	1.04.16	1.06.83	1.09.51
200 m	25		1.58.12	1.59.89	2.01.66	2.04.02	2.06.97	2.12.29	2.21.74	2.27.64	2.33.55
400 m	25		4.12.70	4.16.49	4.20.28	4.25.33	4.31.65	4.43.02	5.03.24	5.15.87	5.28.51
800 m	25		8.53.53	9.01.53	9.09.53	9.20.21	9.33.54	9.57.55	10.40.23	11.06.91	11.33.59
1500 m	25		16.52.46	17.07.65	17.22.83	17.43.08	18.08.39	18.53.95	20.14.95	21.05.57	21.56.20

### wisselslag

jongens 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.10.40	1.17.50	1.24.50	1.31.60	1.09.00			1.02.30		
200 m	25	2.31.70	2.46.90	3.02.00	3.17.20	3.01.00	2.31.57			2.30.05	
400 m	25	5.22.50	5.54.70	6.27.00	6.59.20	6.25.00	5.22.34			5.19.12	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.15.33	2.17.36	2.19.39	2.22.10	2.25.48	2.31.57	2.42.40	2.49.16	2.55.93
400 m	25		4.47.80	4.52.12	4.56.44	5.02.19	5.09.39	5.22.34	5.45.36	5.59.75	6.14.14

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



jongens 14 jaar 1995

Juniores 3

### rugslag

jongens 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.70	0.15.10	0.16.50	0.17.90				0.28.75		
50 m	25	0.30.90	0.34.00	0.37.10	0.40.20	0.32.00					
100 m	25	1.06.00	1.12.60	1.19.20	1.25.80	1.20.00	1.04.24			1.03.60	
200 m	25	2.24.60	2.39.10	2.53.60	3.08.00	2.50.00	2.21.30			2.19.89	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.65	0.27.05	0.27.45	0.27.99	0.28.65	0.29.85	0.31.98	0.33.32	0.34.65
100 m	25		0.57.36	0.58.22	0.59.08	1.00.23	1.01.66	1.04.24	1.08.83	1.11.70	1.14.57
200 m	25		2.06.16	2.08.05	2.09.94	2.12.46	2.15.62	2.21.30	2.31.39	2.37.70	2.44.00

### schoolslag

jongens 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.10	0.16.60	0.18.10	0.19.60				0.32.10		
50 m	25	0.34.00	0.37.40	0.40.80	0.44.20	0.35.30					
100 m	25	1.14.20	1.21.60	1.29.00	1.36.50	1.28.00	1.13.18			1.12.45	
200 m	25	2.42.50	2.58.80	3.15.00	3.31.30	3.08.00	2.39.13			2.37.54	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.74	0.30.19	0.30.64	0.31.23	0.31.97	0.33.31	0.35.69	0.37.18	0.38.67
100 m	25		1.05.34	1.06.32	1.07.30	1.08.61	1.10.24	1.13.18	1.18.41	1.21.68	1.24.94
200 m	25		2.22.08	2.24.21	2.26.34	2.29.18	2.32.74	2.39.13	2.50.50	2.57.60	3.04.70

### vlinderslag

jongens 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.30	0.14.60	0.15.90	0.17.20				0.27.56		
50 m	25	0.29.80	0.32.80	0.35.80	0.38.80	0.31.00					
100 m	25	1.05.70	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.25.00	1.03.25			1.02.62	
200 m	25	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90	3.10.00	2.22.73			2.21.30	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.54	0.25.92	0.26.30	0.26.81	0.27.45	0.28.60	0.30.64	0.31.92	0.33.20
100 m	25		0.56.48	0.57.32	0.58.17	0.59.30	1.00.71	1.03.25	1.07.77	1.10.59	1.13.42
200 m	25		2.07.44	2.09.35	2.11.26	2.13.81	2.16.99	2.22.73	2.32.92	2.39.30	2.45.67

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

jongens 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.10	0.13.30	0.14.50	0.15.70						
50 m	25	0.27.10	0.29.90	0.32.60	0.35.30	0.30.00	0.26.50		0.25.40	0.26.24	
100 m	25	0.59.50	1.05.40	1.11.40	1.17.30	1.08.50	0.58.28			0.57.70	
200 m	25	2.10.50	2.23.50	2.36.60	2.49.60	2.24.00	2.08.75			2.07.46	
400 m	25	4.33.50	5.00.80	5.28.20	5.55.50	5.20.00	4.35.57			4.32.81	
800 m	25	09.18.20	10.14.10	11.09.90	12.05.70						
1500 m	25	17.53.50	19.40.90	21.28.30	23.15.60			18.20.80			

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.23.66	0.24.01	0.24.37	0.24.84	0.25.43	0.26.50	0.28.39	0.29.57	0.30.76
100 m	25		0.52.03	0.52.82	0.53.60	0.54.64	0.55.94	0.58.28	1.02.44	1.05.04	1.07.65
200 m	25		1.54.95	1.56.68	1.58.40	2.00.70	2.03.57	2.08.75	2.17.94	2.23.69	2.29.44
400 m	25		4.06.05	4.09.74	4.13.43	4.18.35	4.24.50	4.35.57	4.55.26	5.07.56	5.19.86
800 m	25		8.39.49	8.47.28	8.55.07	9.05.46	9.18.45	9.41.83	10.23.39	10.49.36	11.15.34
1500 m	25		16.25.82	16.40.60	16.55.39	17.15.11	17.39.75	18.24.11	19.42.98	20.32.27	21.21.56

### wisselslag

jongens 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.08.20	1.15.00	1.21.90	1.28.70	1.09.00			1.02.30		
200 m	25	2.26.90	2.41.60	2.56.30	3.10.90	2.55.00	2.26.66			2.25.19	
400 m	25	5.14.90	5.46.40	6.17.90	6.49.40	6.10.00	5.11.90			5.08.78	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.10.95	2.12.91	2.14.88	2.17.50	2.20.77	2.26.66	2.37.14	2.43.69	2.50.24
400 m	25		4.38.49	4.42.66	4.46.84	4.52.41	4.59.37	5.11.90	5.34.18	5.48.11	6.02.03

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



**jongens 15 jaar 1994**

**Junioren 4**

### rugslag

**jongens 15 jaar 1994**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.30	0.14.70	0.16.00	0.17.30				0.28.75		
50 m	25	0.30.00	0.33.00	0.36.00	0.39.00	0.32.00					
100 m	25	1.04.10	1.10.50	1.16.90	1.23.30	1.18.00	1.02.45			1.01.83	
200 m	25	2.20.40	2.34.40	2.48.50	3.02.50	2.45.00	2.17.35			2.15.98	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.91	0.26.30	0.26.69	0.27.20	0.27.85	0.29.02	0.31.09	0.32.39	0.33.68
100 m	25		0.55.76	0.56.59	0.57.43	0.58.54	0.59.94	1.02.45	1.06.91	1.09.70	1.12.48
200 m	25		2.02.63	2.04.47	2.06.31	2.08.76	2.11.83	2.17.35	2.27.16	2.33.29	2.39.42

### schoolslag

**jongens 15 jaar 1994**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.80	0.16.30	0.17.70	0.19.20				0.32.10		
50 m	25	0.33.30	0.36.60	0.39.90	0.43.20	0.35.30					
100 m	25	1.12.60	1.19.80	1.27.10	1.34.40	1.25.00	1.11.09			1.10.38	
200 m	25	2.38.40	2.54.20	3.10.00	3.25.90	3.02.00	2.34.59			2.33.04	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.89	0.29.33	0.29.76	0.30.34	0.31.06	0.32.36	0.34.67	0.36.12	0.37.56
100 m	25		1.03.48	1.04.43	1.05.38	1.06.65	1.08.24	1.11.09	1.16.17	1.19.34	1.22.52
200 m	25		2.18.02	2.20.09	2.22.16	2.24.92	2.28.38	2.34.59	2.45.63	2.52.53	2.59.43

### vlinderslag

**jongens 15 jaar 1994**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.90	0.14.20	0.15.50	0.16.80				0.27.56		
50 m	25	0.29.10	0.32.00	0.34.90	0.37.80	0.31.00					
100 m	25	1.04.00	1.10.40	1.16.80	1.23.20	1.22.00	1.01.35			1.00.74	
200 m	25	2.22.20	2.36.40	2.50.60	3.04.80	3.00.00	2.18.44			2.17.06	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.24.77	0.25.14	0.25.51	0.26.01	0.26.63	0.27.74	0.29.72	0.30.96	0.32.20
100 m	25		0.54.78	0.55.60	0.56.42	0.57.52	0.58.89	1.01.35	1.05.73	1.08.47	1.11.21
200 m	25		2.03.61	2.05.46	2.07.31	2.09.79	2.12.88	2.18.44	2.28.33	2.34.51	2.40.69

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

jongens 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.11.70	0.12.90	0.14.10	0.15.30						
50 m	25	0.26.40	0.29.10	0.31.70	0.34.40	0.28.50	0.25.77		0.25.40	0.25.51	
100 m	25	0.57.90	1.03.70	1.09.50	1.15.30	1.05.00	0.56.68			0.56.11	
200 m	25	2.06.50	2.19.20	2.31.90	2.44.50	2.20.00	2.05.20			2.03.95	
400 m	25	4.26.70	4.53.30	5.20.00	5.46.70	5.10.00	4.26.22			4.23.56	
800 m	25	09.11.60	10.06.70	11.01.90	11.57.00						
1500 m	25	17.40.70	19.26.80	21.12.90	22.58.90			17.46.65			

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.23.01	0.23.35	0.23.70	0.24.16	0.24.73	0.25.77	0.27.61	0.28.76	0.29.91
100 m	25		0.50.60	0.51.36	0.52.12	0.53.13	0.54.40	0.56.68	1.00.72	1.03.25	1.05.78
200 m	25		1.51.79	1.53.47	1.55.14	1.57.38	2.00.17	2.05.20	2.14.15	2.19.74	2.25.33
400 m	25		3.57.70	4.01.27	4.04.83	4.09.59	4.15.53	4.26.22	4.45.24	4.57.13	5.09.01
800 m	25		8.21.86	8.29.39	8.36.92	8.46.96	8.59.50	9.22.09	10.02.23	10.27.33	10.52.42
1500 m	25		15.52.37	16.06.65	16.20.94	16.39.98	17.03.79	17.46.65	19.02.84	19.50.46	20.38.08

### wisselslag

jongens 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.06.40	1.13.00	1.19.60	1.26.30	1.09.00			1.02.30		
200 m	25	2.22.90	2.37.20	2.51.50	3.05.70	2.50.00	2.23.30			2.21.87	
400 m	25	5.05.20	5.35.80	6.06.30	6.36.80	6.05.00	5.02.50			4.59.48	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.08.09	2.10.01	2.11.93	2.14.49	2.17.70	2.23.46	2.33.71	2.40.11	2.46.52
400 m	25		4.32.40	4.36.49	4.40.57	4.46.02	4.52.83	5.05.09	5.26.88	5.40.50	5.54.12

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



jongens 16 jaar 1993

Jeugd 1

### rugslag

jongens 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.10	0.14.40	0.15.70	0.17.00						
50 m	25	0.29.40	0.32.40	0.35.30	0.38.20	0.32.00		0.28.60	0.28.75		0.28.31
100 m	25	1.02.80	1.09.10	1.15.40	1.21.70	1.16.00		1.01.87			1.01.25
200 m	25	2.16.40	2.30.20	2.43.80	2.57.50	2.40.00		2.16.08			2.14.72

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.67	0.26.05	0.26.44	0.26.95	0.27.59	0.28.75	0.30.80	0.32.09	0.33.37
100 m	25		0.55.24	0.56.07	0.56.90	0.58.00	0.59.39	1.01.87	1.06.29	1.09.05	1.11.82
200 m	25		2.01.50	2.03.32	2.05.14	2.07.57	2.10.61	2.16.08	2.25.80	2.31.87	2.37.95

### schoolslag

jongens 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.50	0.15.90	0.17.40	0.18.80						
50 m	25	0.32.60	0.35.90	0.39.10	0.42.40	0.35.30		0.31.80	0.32.10		0.31.48
100 m	25	1.11.20	1.18.30	1.25.40	1.32.50	1.22.00		1.10.51			1.09.80
200 m	25	2.34.80	2.50.30	3.05.80	3.21.30	2.55.00		2.33.32			2.31.79

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.66	0.29.09	0.29.52	0.30.09	0.30.81	0.32.10	0.34.39	0.35.82	0.37.25
100 m	25		1.02.95	1.03.90	1.04.84	1.06.10	1.07.68	1.10.51	1.15.55	1.18.69	1.21.84
200 m	25		2.16.89	2.18.94	2.21.00	2.23.73	2.27.16	2.33.32	2.44.27	2.51.11	2.57.96

### vlinderslag

jongens 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.60	0.13.90	0.15.10	0.16.40						
50 m	25	0.28.40	0.31.20	0.34.00	0.36.90	0.31.00		0.27.20	0.27.56		0.26.93
100 m	25	1.02.50	1.08.80	1.15.00	1.21.30	1.17.00		1.00.95			1.00.34
200 m	25	2.18.60	2.32.40	2.46.30	3.00.10	2.55.00		2.17.53			2.16.15

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.24.61	0.24.98	0.25.35	0.25.84	0.26.45	0.27.56	0.29.53	0.30.76	0.31.99
100 m	25		0.54.42	0.55.24	0.56.05	0.57.14	0.58.50	1.00.95	1.05.30	1.08.03	1.10.75
200 m	25		2.02.80	2.04.64	2.06.48	2.08.94	2.12.01	2.17.53	2.27.36	2.33.50	2.39.64

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

jongens 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.11.50	0.12.60	0.13.80	0.14.90						
50 m	25	0.25.80	0.28.40	0.30.90	0.33.50	0.27.00		0.25.10	0.25.40		0.24.85
100 m	25	0.56.50	1.02.10	1.07.80	1.13.40	1.03.00		0.55.86			0.55.30
200 m	25	2.03.70	2.16.10	2.28.40	2.40.80	2.16.00		2.03.41			2.02.18
400 m	25	4.21.70	4.47.80	5.14.00	5.40.20	5.00.00		4.22.70			4.20.07
800 m	25	09.04.50	09.59.00	10.53.40	11.47.90						9.14.36
1500 m	25	17.27.10	19.11.90	20.56.60	22.41.30			17.39.60			17.29.00

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.22.68	0.23.02	0.23.36	0.23.81	0.24.38	0.25.40	0.27.21	0.28.35	0.29.48
100 m	25		0.49.88	0.50.63	0.51.37	0.52.37	0.53.62	0.55.86	0.59.85	1.02.35	1.04.84
200 m	25		1.50.19	1.51.84	1.53.49	1.55.70	1.58.45	2.03.41	2.12.22	2.17.73	2.23.24
400 m	25		3.56.80	4.00.35	4.03.91	4.08.64	4.14.56	4.25.22	4.44.16	4.56.00	5.07.84
800 m	25		8.19.97	8.27.47	8.34.96	8.44.96	8.57.46	9.19.96	9.59.96	10.24.96	10.49.96
1500 m	25		15.48.77	16.03.00	16.17.23	16.36.21	16.59.93	17.42.62	18.58.52	19.45.96	20.33.40

### wisselslag

jongens 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.04.90	1.11.40	1.17.90	1.24.40	1.09.00			1.02.30		
200 m	25	2.19.80	2.33.80	2.47.70	3.01.70	2.45.00		2.19.69			2.18.29
400 m	25	4.56.50	5.26.20	5.55.80	6.25.50	5.58.00		4.56.80			4.53.83

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.04.72	2.06.59	2.08.47	2.10.96	2.14.08	2.19.69	2.29.67	2.35.90	2.42.14
400 m	25		4.25.24	4.29.22	4.33.20	4.38.51	4.45.14	4.57.07	5.18.29	5.31.55	5.44.82

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



jongens 17 jaar 1992

Jeugd 2

### rugslag

jongens 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.90	0.14.20	0.15.40	0.16.70						
50 m	25	0.29.00	0.31.90	0.34.80	0.37.60	0.32.00		0.27.40	0.28.75		0.27.13
100 m	25	1.01.90	1.08.10	1.14.20	1.20.40	1.16.00		0.58.96			0.58.37
200 m	25	2.14.10	2.27.50	2.40.90	2.54.30	2.40.00		2.09.68			2.08.38

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.24.77	0.25.49	0.25.87	0.26.25	0.26.76	0.27.40	0.28.54	0.30.58	0.31.86	0.33.13
100 m	25	0.53.51	0.54.85	0.55.67	0.56.49	0.57.59	0.58.96	1.01.43	1.05.82	1.08.56	1.11.30
200 m	25	1.57.67	2.00.63	2.02.44	2.04.25	2.06.66	2.09.68	2.15.11	2.24.76	2.30.79	2.36.82

### schoolslag

jongens 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.20	0.15.60	0.17.10	0.18.50						
50 m	25	0.32.00	0.35.20	0.38.40	0.41.60	0.35.30		0.30.48	0.32.10		0.30.18
100 m	25	1.09.80	1.16.80	1.23.80	1.30.80	1.22.00		1.06.95			1.06.28
200 m	25	2.31.80	2.46.90	3.02.10	3.17.30	2.55.00		2.25.59			2.24.13

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.27.76	0.28.35	0.28.78	0.29.20	0.29.77	0.30.48	0.31.75	0.34.02	0.35.44	0.36.86
100 m	25	1.00.78	1.02.28	1.03.22	1.04.15	1.05.40	1.06.95	1.09.76	1.14.74	1.17.85	1.20.97
200 m	25	2.12.00	2.15.43	2.17.46	2.19.49	2.22.20	2.25.59	2.31.68	2.42.51	2.49.29	2.56.06

### vlinderslag

jongens 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.30	0.13.60	0.14.80	0.16.00						
50 m	25	0.27.80	0.30.60	0.33.30	0.36.10	0.31.00		0.26.19	0.27.56		0.25.93
100 m	25	1.01.20	1.07.30	1.13.40	1.19.50	1.17.00		0.57.92			0.57.34
200 m	25	2.15.50	2.29.00	2.42.60	2.56.10	2.55.00		2.10.70			2.09.39

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.23.74	0.24.36	0.24.73	0.25.09	0.25.58	0.26.19	0.27.29	0.29.24	0.30.45	0.31.67
100 m	25	0.52.63	0.53.88	0.54.69	0.55.50	0.56.58	0.57.92	1.00.35	1.04.66	1.07.35	1.10.05
200 m	25	1.58.44	2.01.58	2.03.41	2.05.23	2.07.66	2.10.70	2.16.17	2.25.90	2.31.98	2.38.06

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

jongens 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.11.30	0.12.40	0.13.50	0.14.60						
50 m	25	0.25.30	0.27.90	0.30.40	0.32.90	0.27.00		0.24.26	0.25.40		0.24.02
100 m	25	0.55.50	1.01.00	1.06.60	1.12.10	1.03.00		0.53.35			0.52.82
200 m	25	2.01.50	2.13.60	2.25.80	2.37.90	2.16.00		1.57.86			1.56.68
400 m	25	4.17.90	4.43.60	5.09.40	5.35.20	5.00.00		4.11.71			4.09.19
800 m	25	08.57.50	09.51.20	10.44.90	11.38.70						8.46.13
1500 m	25	17.13.60	18.56.90	20.40.30	22.23.60			16.48.49			16.38.41

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.22.13	0.22.56	0.22.90	0.23.24	0.23.69	0.24.26	0.25.27	0.27.08	0.28.20	0.29.33
100 m	25	0.48.53	0.49.63	0.50.37	0.51.12	0.52.11	0.53.35	0.55.58	0.59.55	1.02.04	1.04.52
200 m	25	1.47.75	1.49.64	1.51.28	1.52.93	1.55.12	1.57.86	2.02.79	2.11.56	2.17.05	2.22.53
400 m	25	3.48.93	3.54.15	3.57.66	4.01.17	4.05.85	4.11.71	4.22.24	4.40.98	4.52.68	5.04.39
800 m	25	8.01.48	8.14.36	8.21.77	8.29.19	8.39.08	8.51.44	9.13.68	9.53.23	10.17.95	10.42.67
1500 m	25	15.17.67	15.38.13	15.52.20	16.06.27	16.25.04	16.48.49	17.30.70	18.45.76	19.32.66	20.19.57

### wisselslag

jongens 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.03.70	1.10.00	1.16.40	1.22.80	1.09.00			1.02.30		
200 m	25	2.17.10	2.30.80	2.44.50	2.58.20	2.45.00		2.13.17			2.11.84
400 m	25	4.51.60	5.20.80	5.49.90	6.19.10	5.58.00		4.43.22			4.40.39

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25	2.00.97	2.03.88	2.05.74	2.07.60	2.10.08	2.13.17	2.18.75	2.28.66	2.34.85	2.41.05
400 m	25	4.17.24	4.23.46	4.27.41	4.31.36	4.36.63	4.43.22	4.55.07	5.16.15	5.29.32	5.42.49

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



**jongens 18 jaar 1991**

**Senioren**

### rugslag

**jongens 18 jaar 1991**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.50	0.13.80	0.15.00	0.16.30						
50 m	25	0.28.20	0.31.00	0.33.80	0.36.60	0.32.00		0.26.96	0.26.96		0.26.69
100 m	25	1.00.20	1.06.20	1.12.20	1.18.20	1.10.00		0.58.24			0.57.66
200 m	25	2.10.80	2.23.90	2.36.90	2.50.00	2.35.00		2.08.07			2.06.79

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.24.51	0.25.08	0.25.46	0.25.83	0.26.33	0.26.96	0.28.09	0.30.09	0.31.35	0.32.60
100 m	25	0.53.02	0.54.18	0.54.99	0.55.80	0.56.88	0.58.24	1.00.68	1.05.01	1.07.72	1.10.43
200 m	25	1.56.59	1.59.14	2.00.92	2.02.71	2.05.09	2.08.07	2.13.43	2.22.96	2.28.92	2.34.88

### schoolslag

**jongens 18 jaar 1991**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.70	0.15.10	0.16.40	0.17.80						
50 m	25	0.30.80	0.33.90	0.36.90	0.40.00	0.35.30		0.30.22	0.30.22		0.29.92
100 m	25	1.07.20	1.13.90	1.20.60	1.27.40	1.19.00		1.06.15			1.05.49
200 m	25	2.26.20	2.40.80	2.55.40	3.10.00	2.50.00		2.23.67			2.22.23

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.27.55	0.28.11	0.28.53	0.28.95	0.29.52	0.30.22	0.31.48	0.33.73	0.35.14	0.36.54
100 m	25	1.00.23	1.01.54	1.02.46	1.03.38	1.04.61	1.06.15	1.08.92	1.13.84	1.16.92	1.20.00
200 m	25	2.10.75	2.13.65	2.15.66	2.17.66	2.20.33	2.23.67	2.29.69	2.40.38	2.47.06	2.53.75

### vlinderslag

**jongens 18 jaar 1991**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.11.90	0.13.00	0.14.20	0.15.40						
50 m	25	0.26.70	0.29.30	0.32.00	0.34.70	0.31.00		0.25.84	0.25.84		0.25.58
100 m	25	0.58.70	1.04.60	1.10.50	1.16.40	1.12.00		0.57.28			0.56.71
200 m	25	2.09.80	2.22.80	2.35.80	2.48.70	2.40.00		2.08.91			2.07.62

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.23.51	0.24.03	0.24.39	0.24.75	0.25.23	0.25.84	0.26.92	0.28.84	0.30.04	0.31.24
100 m	25	0.52.17	0.53.29	0.54.09	0.54.89	0.55.95	0.57.28	0.59.68	1.03.94	1.06.61	1.09.27
200 m	25	1.57.30	1.59.92	2.01.72	2.03.52	2.05.92	2.08.91	2.14.31	2.23.90	2.29.90	2.35.90

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

jongens 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.10.90	0.12.00	0.13.10	0.14.20						
50 m	25	0.24.60	0.27.00	0.29.50	0.31.90	0.26.00		0.24.09	0.24.09		0.23.85
100 m	25	0.53.80	0.59.20	1.04.60	1.10.00	1.00.00		0.52.82			0.52.29
200 m	25	1.57.70	2.09.40	2.21.20	2.33.00	2.12.00		1.57.28			1.56.11
400 m	25	4.11.40	4.36.50	5.01.70	5.26.80	4.50.00		4.09.18			4.06.69
800 m	25	08.43.30	09.35.70	10.28.00	11.20.30						8.38.82
1500 m	25	16.46.40	18.27.10	20.07.70	21.48.30			16.38.83			16.28.84

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.21.97	0.22.41	0.22.74	0.23.08	0.23.53	0.24.09	0.25.10	0.26.89	0.28.01	0.29.13
100 m	25	0.48.13	0.49.14	0.49.87	0.50.61	0.51.59	0.52.82	0.55.03	0.58.96	1.01.42	1.03.88
200 m	25	1.47.07	1.49.10	1.50.74	1.52.37	1.54.56	1.57.28	2.02.19	2.10.92	2.16.38	2.21.83
400 m	25	3.47.04	3.51.80	3.55.27	3.58.75	4.03.39	4.09.18	4.19.61	4.38.16	4.49.75	5.01.33
800 m	25	7.58.05	8.07.50	8.14.81	8.22.12	8.31.87	8.44.06	9.06.00	9.45.00	10.09.37	10.33.75
1500 m	25	15.10.23	15.29.14	15.43.08	15.57.02	16.15.60	16.38.83	17.20.64	18.34.97	19.21.43	20.07.88

### wisselslag

jongens 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.01.40	1.07.50	1.13.60	1.19.80	1.09.00			0.59.90		
200 m	25	2.12.10	2.25.30	2.38.50	2.51.70	2.35.00		2.11.67			2.10.35
400 m	25	4.45.50	5.14.10	5.42.60	6.11.20	5.48.00		4.39.99			4.37.19

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25	1.59.91	2.02.48	2.04.32	2.06.16	2.08.61	2.11.67	2.17.18	2.26.98	2.33.10	2.39.23
400 m	25	4.14.98	4.20.46	4.24.36	4.28.27	4.33.48	4.39.99	4.51.71	5.12.55	5.25.57	5.38.59

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



**jongens 19 jaar 1990**

**Senioren**

### rugslag

**jongens 19 jaar 1990**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.50	0.13.80	0.15.00	0.16.30						
50 m	25	0.28.20	0.31.00	0.33.80	0.36.60	0.32.00		0.26.46	0.26.46		0.26.20
100 m	25	1.00.20	1.06.20	1.12.20	1.18.20	1.10.00		0.57.31			0.56.74
200 m	25	2.10.80	2.23.90	2.36.90	2.50.00	2.35.00		2.06.02			2.04.76

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.24.31	0.24.82	0.25.19	0.25.56	0.26.06	0.26.68	0.27.79	0.29.78	0.31.02	0.32.26
100 m	25	0.52.65	0.53.68	0.54.49	0.55.29	0.56.37	0.57.71	1.00.12	1.04.42	1.07.10	1.09.79
200 m	25	1.55.78	1.58.05	1.59.82	2.01.59	2.03.95	2.06.90	2.12.21	2.21.65	2.27.56	2.33.46

### schoolslag

**jongens 19 jaar 1990**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.70	0.15.10	0.16.40	0.17.80						
50 m	25	0.30.80	0.33.90	0.36.90	0.40.00	0.35.30		0.29.81	0.29.81		0.29.51
100 m	25	1.07.20	1.13.90	1.20.60	1.27.40	1.19.00		1.05.11			1.04.46
200 m	25	2.26.20	2.40.80	2.55.40	3.10.00	2.50.00		2.21.30			2.19.89

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.27.39	0.27.89	0.28.31	0.28.73	0.29.29	0.29.99	0.31.24	0.33.47	0.34.87	0.36.26
100 m	25	0.59.82	1.00.98	1.01.90	1.02.81	1.04.03	1.05.56	1.08.30	1.13.18	1.16.23	1.19.28
200 m	25	2.09.82	2.12.39	2.14.37	2.16.36	2.19.01	2.22.32	2.28.28	2.38.87	2.45.49	2.52.11

### vlinderslag

**jongens 19 jaar 1990**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.11.90	0.13.00	0.14.20	0.15.40						
50 m	25	0.26.70	0.29.30	0.32.00	0.34.70	0.31.00		0.25.40	0.25.40		0.25.15
100 m	25	0.58.70	1.04.60	1.10.50	1.16.40	1.12.00		0.56.42			0.55.86
200 m	25	2.09.80	2.22.80	2.35.80	2.48.70	2.40.00		2.06.74			2.05.47

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.23.34	0.23.80	0.24.16	0.24.52	0.24.99	0.25.59	0.26.66	0.28.56	0.29.75	0.30.94
100 m	25	0.51.83	0.52.83	0.53.62	0.54.41	0.55.47	0.56.79	0.59.17	1.03.39	1.06.03	1.08.67
200 m	25	1.56.44	1.58.76	2.00.54	2.02.33	2.04.70	2.07.67	2.13.01	2.22.52	2.28.45	2.34.39

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

jongens 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.10.90	0.12.00	0.13.10	0.14.20						
50 m	25	0.24.60	0.27.00	0.29.50	0.31.90	0.26.00		0.23.79	0.23.79		0.23.55
100 m	25	0.53.80	0.59.20	1.04.60	1.10.00	1.00.00		0.52.06			0.51.54
200 m	25	1.57.70	2.09.40	2.21.20	2.33.00	2.12.00		1.55.98			1.54.82
400 m	25	4.11.40	4.36.50	5.01.70	5.26.80	4.50.00		4.05.57			4.03.11
800 m	25	08.43.30	09.35.70	10.28.00	11.20.30						8.32.34
1500 m	25	16.46.40	18.27.10	20.07.70	21.48.30			16.24.66			16.14.81

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.21.85	0.22.25	0.22.58	0.22.92	0.23.36	0.23.92	0.24.92	0.26.70	0.27.81	0.28.92
100 m	25	0.47.83	0.48.73	0.49.46	0.50.20	0.51.17	0.52.39	0.54.58	0.58.48	1.00.92	1.03.35
200 m	25	1.46.56	1.48.41	1.50.03	1.51.66	1.53.83	1.56.54	2.01.42	2.10.09	2.15.51	2.20.93
400 m	25	3.45.62	3.49.88	3.53.33	3.56.77	4.01.37	4.07.12	4.17.46	4.35.85	4.47.35	4.58.84
800 m	25	7.55.47	8.04.02	8.11.28	8.18.54	8.28.22	8.40.32	9.02.11	9.40.83	10.05.03	10.29.23
1500 m	25	15.04.65	15.21.61	15.35.43	15.49.26	16.07.69	16.30.73	17.12.20	18.25.93	19.12.01	19.58.09

### wisselslag

jongens 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.01.40	1.07.50	1.13.60	1.19.80	1.09.00			0.58.70		
200 m	25	2.12.10	2.25.30	2.38.50	2.51.70	2.35.00		2.09.65			2.08.35
400 m	25	4.45.50	5.14.10	5.42.60	6.11.20	5.48.00		4.35.69			4.32.93

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25	1.59.12	2.01.41	2.03.23	2.05.05	2.07.48	2.10.52	2.15.98	2.25.69	2.31.76	2.37.83
400 m	25	4.13.29	4.18.17	4.22.04	4.25.91	4.31.08	4.37.53	4.49.15	5.09.80	5.22.71	5.35.62

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



**jongens 20 jaar 1989**

**Senioren**

### rugslag

**jongens 20 jaar 1989**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.50	0.13.80	0.15.00	0.16.30						
50 m	25	0.28.20	0.31.00	0.33.80	0.36.60	0.32.00		0.26.46	0.26.46		0.26.20
100 m	25	1.00.20	1.06.20	1.12.20	1.18.20	1.10.00		0.57.31			0.56.74
200 m	25	2.10.80	2.23.90	2.36.90	2.50.00	2.35.00		2.06.02			2.04.76

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.24.62	0.24.99	0.25.36	0.25.85	0.26.46	0.27.57	0.29.54	0.30.77	0.32.00
100 m	25		0.53.31	0.54.11	0.54.91	0.55.98	0.57.31	0.59.71	1.03.98	1.06.64	1.09.31
200 m	25		1.57.23	1.58.98	2.00.74	2.03.09	2.06.02	2.11.29	2.20.67	2.26.53	2.32.39

### schoolslag

**jongens 20 jaar 1989**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.70	0.15.10	0.16.40	0.17.80						
50 m	25	0.30.80	0.33.90	0.36.90	0.40.00	0.35.30		0.29.81	0.29.81		0.29.51
100 m	25	1.07.20	1.13.90	1.20.60	1.27.40	1.19.00		1.05.11			1.04.46
200 m	25	2.26.20	2.40.80	2.55.40	3.10.00	2.50.00		2.21.30			2.19.89

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.73	0.28.15	0.28.56	0.29.12	0.29.81	0.31.06	0.33.28	0.34.67	0.36.05
100 m	25		1.00.57	1.01.47	1.02.38	1.03.59	1.05.11	1.07.83	1.12.68	1.15.71	1.18.74
200 m	25		2.11.44	2.13.41	2.15.39	2.18.01	2.21.30	2.27.22	2.37.73	2.44.30	2.50.88

### vlinderslag

**jongens 20 jaar 1989**

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.11.90	0.13.00	0.14.20	0.15.40						
50 m	25	0.26.70	0.29.30	0.32.00	0.34.70	0.31.00		0.25.40	0.25.40		0.25.15
100 m	25	0.58.70	1.04.60	1.10.50	1.16.40	1.12.00		0.56.42			0.55.86
200 m	25	2.09.80	2.22.80	2.35.80	2.48.70	2.40.00		2.06.74			2.05.47

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.23.63	0.23.98	0.24.34	0.24.81	0.25.40	0.26.46	0.28.35	0.29.54	0.30.72
100 m	25		0.52.48	0.53.27	0.54.05	0.55.10	0.56.42	0.58.78	1.02.98	1.05.60	1.08.22
200 m	25		1.57.90	1.59.66	2.01.43	2.03.79	2.06.74	2.12.04	2.21.47	2.27.37	2.33.26

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

jongens 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.10.90	0.12.00	0.13.10	0.14.20						
50 m	25	0.24.60	0.27.00	0.29.50	0.31.90	0.26.00		0.23.79	0.23.79		0.23.55
100 m	25	0.53.80	0.59.20	1.04.60	1.10.00	1.00.00		0.52.06			0.51.54
200 m	25	1.57.70	2.09.40	2.21.20	2.33.00	2.12.00		1.55.98			1.54.82
400 m	25	4.11.40	4.36.50	5.01.70	5.26.80	4.50.00		4.05.57			4.03.11
800 m	25	08.43.30	09.35.70	10.28.00	11.20.30						8.32.34
1500 m	25	16.46.40	18.27.10	20.07.70	21.48.30			16.24.66			16.14.81

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.22.13	0.22.46	0.22.79	0.23.23	0.23.79	0.24.78	0.26.55	0.27.66	0.28.77
100 m	25		0.48.43	0.49.16	0.49.88	0.50.85	0.52.06	0.54.24	0.58.12	1.00.54	1.02.96
200 m	25		1.47.89	1.49.51	1.51.13	1.53.28	1.55.98	2.00.84	2.09.47	2.14.86	2.20.26
400 m	25		3.48.44	3.51.86	3.55.29	3.59.86	4.05.57	4.15.85	4.34.13	4.45.55	4.56.97
800 m	25		8.01.42	8.08.64	8.15.86	8.25.49	8.37.52	8.59.19	9.37.70	10.01.77	10.25.84
1500 m	25		15.15.96	15.29.70	15.43.44	16.01.76	16.24.66	17.05.87	18.19.15	19.04.95	19.50.75

### wisselslag

jongens 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.01.40	1.07.50	1.13.60	1.19.80	1.09.00			0.58.70		
200 m	25	2.12.10	2.25.30	2.38.50	2.51.70	2.35.00		2.09.65			2.08.35
400 m	25	4.45.50	5.14.10	5.42.60	6.11.20	5.48.00		4.35.69			4.32.93

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.00.60	2.02.41	2.04.22	2.06.64	2.09.65	2.15.08	2.24.73	2.30.76	2.36.79
400 m	25		4.16.45	4.20.30	4.24.15	4.29.28	4.35.69	4.47.23	5.07.74	5.20.57	5.33.39

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 6 jaar 2003

Minioren 1

### rugslag

meisjes 6 jaar 2003

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.20.20	0.22.20	0.24.20	0.26.20
50 m	25	0.45.40	0.50.00	0.54.50	0.59.00
100 m	25	1.37.20	1.47.00	1.56.70	2.06.40
200 m	25	3.29.40	3.50.30	4.11.30	4.32.20

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### schoolslag

meisjes 6 jaar 2003

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.21.80	0.24.00	0.26.10	0.28.30
50 m	25	0.49.00	0.53.90	0.58.80	1.03.70
100 m	25	1.46.20	1.56.90	2.07.50	2.18.10
200 m	25	3.50.20	4.13.20	4.36.20	4.59.20

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vlinderslag

meisjes 6 jaar 2003

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.21.50	0.23.60	0.25.80	0.27.90
50 m	25	0.48.30	0.53.20	0.58.00	1.02.80
100 m	25	1.46.20	1.56.80	2.07.40	2.18.10

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vrije slag

meisjes 6 jaar 2003

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.17.50	0.19.30	0.21.00	0.22.80
50 m	25	0.39.40	0.43.30	0.47.30	0.51.20
100 m	25	1.25.90	1.34.50	1.43.10	1.51.70
200 m	25	3.07.40	3.26.20	3.44.90	4.03.70
400 m	25	6.26.00	7.04.60	7.43.20	8.21.80

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### wisselslag

meisjes 6 jaar 2003

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
100 m	25	1.35.90	1.45.40	1.55.00	2.04.60
200 m	25	3.25.10	3.45.70	4.06.20	4.26.70

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 7 jaar 2002

Minioren 2

### rugslag

meisjes 7 jaar 2002

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.20.20	0.22.20	0.24.20	0.26.20
50 m	25	0.45.40	0.50.00	0.54.50	0.59.00
100 m	25	1.37.20	1.47.00	1.56.70	2.06.40
200 m	25	3.29.40	3.50.30	4.11.30	4.32.20

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### schoolslag

meisjes 7 jaar 2002

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.21.80	0.24.00	0.26.10	0.28.30
50 m	25	0.49.00	0.53.90	0.58.80	1.03.70
100 m	25	1.46.20	1.56.90	2.07.50	2.18.10
200 m	25	3.50.20	4.13.20	4.36.20	4.59.20

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vlinderslag

meisjes 7 jaar 2002

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.21.50	0.23.60	0.25.80	0.27.90
50 m	25	0.48.30	0.53.20	0.58.00	1.02.80
100 m	25	1.46.20	1.56.80	2.07.40	2.18.10

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vrije slag

meisjes 7 jaar 2002

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.17.50	0.19.30	0.21.00	0.22.80
50 m	25	0.39.40	0.43.30	0.47.30	0.51.20
100 m	25	1.25.90	1.34.50	1.43.10	1.51.70
200 m	25	3.07.40	3.26.20	3.44.90	4.03.70
400 m	25	6.26.00	7.04.60	7.43.20	8.21.80

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### wisselslag

meisjes 7 jaar 2002

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
100 m	25	1.35.90	1.45.40	1.55.00	2.04.60
200 m	25	3.25.10	3.45.70	4.06.20	4.26.70

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 8 jaar 2001

Minioren 3

### rugslag

meisjes 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.19.00	0.20.90	0.22.80	0.24.70
50 m	25	0.42.70	0.46.90	0.51.20	0.55.50
100 m	25	1.31.30	1.40.50	1.49.60	1.58.80
200 m	25	3.16.70	3.36.40	3.56.10	4.15.70

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### schoolslag

meisjes 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.20.70	0.22.80	0.24.90	0.26.90
50 m	25	0.46.60	0.51.30	0.55.90	1.00.60
100 m	25	1.41.10	1.51.20	2.01.30	2.11.40
200 m	25	3.38.90	4.00.80	4.22.70	4.44.60

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vlinderslag

meisjes 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.20.00	0.22.00	0.24.00	0.26.00
50 m	25	0.45.10	0.49.60	0.54.10	0.58.60
100 m	25	1.39.00	1.48.90	1.58.80	2.08.70

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vrije slag

meisjes 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.16.50	0.18.20	0.19.90	0.21.50
50 m	25	0.37.20	0.40.90	0.44.70	0.48.40
100 m	25	1.21.20	1.29.30	1.37.40	1.45.60
200 m	25	2.57.10	3.14.80	3.32.50	3.50.20
400 m	25	6.06.20	6.42.80	7.19.40	7.56.00

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### wisselslag

meisjes 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25/50m competitie			
		A	B	C	D
100 m	25	1.31.50	1.40.60	1.49.80	1.58.90
200 m	25	3.15.80	3.35.30	3.54.90	4.14.50

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 9 jaar 2000

Minioren 4

### rugslag

meisjes 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.17.70	0.19.50	0.21.30	0.23.10						
50 m	25	0.39.90	0.43.90	0.47.90	0.51.90						
100 m	25	1.25.50	1.34.00	1.42.60	1.51.10						
200 m	25	3.04.00	3.22.40	3.40.90	3.59.30						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.36.07	0.36.61	0.37.15	0.37.87	0.38.78	0.40.40	0.43.29	0.45.09	0.46.89
100 m	25		1.18.18	1.19.35	1.20.52	1.22.09	1.24.04	1.27.56	1.33.81	1.37.72	1.41.63
200 m	25		2.49.71	2.52.25	2.54.80	2.58.19	3.02.44	3.10.07	3.23.65	3.32.14	3.40.62

### schoolslag

meisjes 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.19.60	0.21.60	0.23.60	0.25.50						
50 m	25	0.44.20	0.48.60	0.53.10	0.57.50						
100 m	25	1.35.90	1.45.40	1.55.00	2.04.60						
200 m	25	3.27.60	3.48.40	4.09.20	4.29.90						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.39.69	0.40.29	0.40.88	0.41.68	0.42.67	0.44.45	0.47.63	0.49.61	0.51.60
100 m	25		1.26.70	1.28.00	1.29.30	1.31.03	1.33.20	1.37.10	1.44.04	1.48.37	1.52.71
200 m	25		3.05.83	3.08.62	3.11.40	3.15.12	3.19.77	3.28.13	3.42.99	3.52.28	4.01.58

### vlinderslag

meisjes 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.18.60	0.20.40	0.22.30	0.24.10						
50 m	25	0.41.80	0.46.00	0.50.10	0.54.30						
100 m	25	1.31.80	1.40.90	1.50.10	1.59.30						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.37.71	0.38.28	0.38.85	0.39.60	0.40.54	0.42.24	0.45.26	0.47.14	0.49.03
100 m	25		1.23.32	1.24.57	1.25.82	1.27.49	1.29.57	1.33.32	1.39.98	1.44.15	1.48.32
200 m	25		3.02.85	3.05.59	3.08.33	3.11.99	3.16.56	3.24.79	3.39.42	3.48.56	3.57.70

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

meisjes 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.10	0.18.70	0.20.30						
50 m	25	0.35.00	0.38.60	0.42.10	0.45.60						
100 m	25	1.16.40	1.24.10	1.31.70	1.39.40						
200 m	25	2.46.70	3.03.40	3.20.10	3.36.80						
400 m	25	5.46.40	6.21.00	6.55.60	7.30.30						
800 m	25	12.05.00	13.17.50	14.30.00	15.42.50						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.37	0.32.86	0.33.34	0.33.99	0.34.80	0.36.26	0.38.84	0.40.46	0.42.08
100 m	25		1.09.76	1.10.81	1.11.85	1.13.25	1.14.99	1.18.13	1.23.71	1.27.20	1.30.69
200 m	25		2.31.79	2.34.07	2.36.34	2.39.38	2.43.18	2.50.01	3.02.15	3.09.74	3.17.33
400 m	25		5.28.56	5.33.49	5.38.42	5.44.99	5.53.20	6.07.99	6.34.27	6.50.70	7.07.13
800 m	25		11.22.40	11.32.64	11.42.88	11.56.52	12.13.58	12.44.29	13.38.89	14.13.01	14.47.13

### wisselslag

meisjes 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.27.10	1.35.80	1.44.50	1.53.20						
200 m	25	3.06.40	3.25.00	3.43.60	4.02.30						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.53.25	2.55.85	2.58.45	3.01.91	3.06.25	3.14.04	3.27.90	3.36.56	3.45.23
400 m	25		6.11.88	6.17.46	6.23.04	6.30.48	6.39.77	6.56.51	7.26.26	7.44.85	8.03.45

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 10 jaar 1999

Minioren 5

### rugslag

meisjes 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.50	0.18.10	0.19.80	0.21.40						
50 m	25	0.37.10	0.40.80	0.44.50	0.48.20						
100 m	25	1.19.60	1.27.50	1.35.50	1.43.50						
200 m	25	2.51.00	3.08.10	3.25.20	3.42.30						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.33.53	0.34.03	0.34.53	0.35.20	0.36.04	0.37.55	0.40.23	0.41.91	0.43.58
100 m	25		1.12.66	1.13.75	1.14.84	1.16.29	1.18.11	1.21.38	1.27.19	1.30.82	1.34.46
200 m	25		2.37.73	2.40.10	2.42.46	2.45.62	2.49.56	2.56.66	3.09.28	3.17.16	3.25.05

### schoolslag

meisjes 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.18.80	0.20.70	0.22.50	0.24.40						
50 m	25	0.42.30	0.46.50	0.50.70	0.54.90						
100 m	25	1.31.00	1.40.10	1.49.20	1.58.30						
200 m	25	3.16.90	3.36.50	3.56.20	4.15.90						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.37.15	0.37.71	0.38.27	0.39.01	0.39.94	0.41.61	0.44.58	0.46.44	0.48.30
100 m	25		1.21.15	1.22.37	1.23.59	1.25.21	1.27.24	1.30.89	1.37.38	1.41.44	1.45.50
200 m	25		2.53.94	2.56.55	2.59.16	3.02.64	3.06.99	3.14.82	3.28.73	3.37.43	3.46.13

### vlinderslag

meisjes 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.17.20	0.18.90	0.20.70	0.22.40						
50 m	25	0.38.70	0.42.60	0.46.50	0.50.30						
100 m	25	1.24.80	1.33.30	1.41.80	1.50.30						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.33.83	0.34.34	0.34.85	0.35.52	0.36.37	0.37.89	0.40.60	0.42.29	0.43.98
100 m	25		1.14.74	1.15.86	1.16.98	1.18.48	1.20.35	1.23.71	1.29.69	1.33.42	1.37.16
200 m	25		2.44.02	2.46.48	2.48.94	2.52.22	2.56.32	3.03.70	3.16.82	3.25.02	3.33.23

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

meisjes 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.80	0.16.30	0.17.80	0.19.20						
50 m	25	0.33.30	0.36.60	0.39.90	0.43.30						
100 m	25	1.12.30	1.19.50	1.26.80	1.34.00						
200 m	25	2.37.00	2.52.80	3.08.50	3.24.20						
400 m	25	5.30.50	6.03.60	6.36.60	7.09.70						
800 m	25	11.22.10	12.30.30	13.38.50	14.46.70						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.87	0.30.32	0.30.77	0.31.36	0.32.11	0.33.46	0.35.85	0.37.34	0.38.83
100 m	25		1.04.37	1.05.34	1.06.30	1.07.59	1.09.20	1.12.10	1.17.25	1.20.47	1.23.69
200 m	25		2.20.07	2.22.17	2.24.27	2.27.07	2.30.58	2.36.88	2.48.08	2.55.09	3.02.09
400 m	25		5.06.04	5.10.63	5.15.22	5.21.34	5.28.99	5.42.77	6.07.25	6.22.55	6.37.85
800 m	25		10.35.63	10.45.17	10.54.70	11.07.42	11.23.31	11.51.91	12.42.76	13.14.54	13.46.32

### wisselslag

meisjes 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.23.70	1.32.10	1.40.50	1.48.90						
200 m	25	2.58.10	3.15.90	3.33.70	3.51.50						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.38.52	2.40.90	2.43.28	2.46.45	2.50.41	2.57.55	3.10.23	3.18.15	3.26.08
400 m	25		5.40.27	5.45.37	5.50.48	5.57.28	6.05.79	6.21.10	6.48.32	7.05.34	7.22.35

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 11 jaar 1998

juniores 1

### rugslag

meisjes 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.80	0.17.40	0.19.00	0.20.50				0.31.60		
50 m	25	0.35.50	0.39.10	0.42.70	0.46.20	0.36.00					
100 m	25	1.16.20	1.23.90	1.31.50	1.39.10	1.33.00	1.18.09			1.17.31	
200 m	25	2.43.80	3.00.20	3.16.60	3.33.00	3.10.00	2.49.52			2.47.82	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.17	0.32.65	0.33.14	0.33.78	0.34.58	0.36.03	0.38.61	0.40.21	0.41.82
100 m	25		1.09.73	1.10.77	1.11.82	1.13.21	1.14.96	1.18.09	1.23.67	1.27.16	1.30.64
200 m	25		2.31.36	2.33.63	2.35.90	2.38.93	2.42.71	2.49.52	3.01.63	3.09.20	3.16.77

### schoolslag

meisjes 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.17.80	0.19.60	0.21.40	0.23.20				0.35.46		
50 m	25	0.40.10	0.44.10	0.48.10	0.52.10	0.40.00					
100 m	25	1.26.30	1.35.00	1.43.60	1.52.20	1.43.00	1.27.09			1.26.22	
200 m	25	3.06.80	3.25.40	3.44.10	4.02.80	3.30.00	3.06.67			3.04.80	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.35.60	0.36.13	0.36.67	0.37.38	0.38.27	0.39.87	0.42.72	0.44.50	0.46.28
100 m	25		1.17.76	1.18.93	1.20.09	1.21.65	1.23.59	1.27.09	1.33.31	1.37.20	1.41.09
200 m	25		2.46.67	2.49.17	2.51.67	2.55.01	2.59.17	3.06.67	3.20.01	3.28.34	3.36.68

### vlinderslag

meisjes 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.00	0.17.60	0.19.20	0.20.80				0.30.38		
50 m	25	0.36.00	0.39.60	0.43.20	0.46.80	0.34.50					
100 m	25	1.18.90	1.26.70	1.34.60	1.42.50	1.39.00	1.17.66			1.16.88	
200 m	25	2.54.10	3.11.50	3.28.90	3.46.40						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.31.38	0.31.86	0.32.33	0.32.95	0.33.74	0.35.15	0.37.66	0.39.23	0.40.80
100 m	25		1.09.34	1.10.38	1.11.42	1.12.80	1.14.54	1.17.66	1.23.20	1.26.67	1.30.14
200 m	25		2.32.16	2.34.44	2.36.72	2.39.77	2.43.57	2.50.42	3.02.59	3.10.20	3.17.81

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

meisjes 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.80	0.18.30						
50 m	25	0.31.60	0.34.80	0.37.90	0.41.10	0.33.50			0.28.60		
100 m	25	1.08.60	1.15.50	1.22.30	1.29.20	1.18.00	1.09.72			1.09.02	
200 m	25	2.29.00	2.43.90	2.58.90	3.13.80	2.45.00	2.31.69			2.30.17	
400 m	25	5.15.00	5.46.50	6.18.00	6.49.50	6.00.00	5.21.70			5.18.48	
800 m	25	10.50.10	11.55.10	13.00.10	14.05.10			11.08.16			
1500 m	25	20.35.10	22.38.60	24.42.10	26.45.60						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.88	0.29.32	0.29.75	0.30.33	0.31.05	0.32.35	0.34.66	0.36.10	0.37.55
100 m	25		1.02.25	1.03.18	1.04.11	1.05.36	1.06.91	1.09.72	1.14.70	1.17.81	1.20.92
200 m	25		2.15.44	2.17.47	2.19.50	2.22.21	2.25.60	2.31.69	2.42.53	2.49.30	2.56.07
400 m	25		4.47.23	4.51.54	4.55.85	5.01.60	5.08.78	5.21.70	5.44.68	5.59.04	6.13.40
800 m	25		9.56.57	10.05.52	10.14.47	10.26.40	10.41.32	11.08.16	11.55.89	12.25.72	12.55.54
1500 m	25		19.03.69	19.20.84	19.38.00	20.00.87	20.29.46	21.20.93	22.52.42	23.49.61	24.46.79

### wisselslag

meisjes 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.19.10	1.27.00	1.35.00	1.42.90	1.17.50			1.08.83		
200 m	25	2.48.30	3.05.10	3.22.00	3.38.80	3.20.00	2.50.47			2.48.77	
400 m	25	5.55.80	6.31.30	7.06.90	7.42.50						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.32.21	2.34.49	2.36.78	2.39.82	2.43.62	2.50.47	3.02.65	3.10.26	3.17.87
400 m	25		5.26.71	5.31.62	5.36.52	5.43.05	5.51.22	6.05.92	6.32.06	6.48.39	7.04.73

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 12 jaar 1997

Juniores 2

### rugslag

meisjes 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.30	0.16.90	0.18.40	0.19.90						
50 m	25	0.34.50	0.38.00	0.41.40	0.44.90	0.36.00			0.31.60		
100 m	25	1.14.00	1.21.40	1.28.80	1.36.20	1.28.00	1.14.98			1.14.23	
200 m	25	2.37.50	2.53.20	3.09.00	3.24.70	3.02.00	2.42.78			2.41.15	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.30.89	0.31.35	0.31.82	0.32.44	0.33.21	0.34.60	0.37.07	0.38.61	0.40.16
100 m	25		1.06.95	1.07.95	1.08.96	1.10.30	1.11.97	1.14.98	1.20.34	1.23.69	1.27.04
200 m	25		2.25.33	2.27.51	2.29.69	2.32.60	2.36.24	2.42.78	2.54.40	3.01.67	3.08.94

### schoolslag

meisjes 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.17.20	0.19.00	0.20.70	0.22.40						
50 m	25	0.38.80	0.42.60	0.46.50	0.50.40	0.40.00			0.35.46		
100 m	25	1.23.50	1.31.80	1.40.20	1.48.50	1.37.00	1.23.70			1.22.86	
200 m	25	2.59.30	3.17.30	3.35.20	3.53.10	3.24.00	2.59.40			2.57.61	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.34.21	0.34.72	0.35.24	0.35.92	0.36.78	0.38.32	0.41.05	0.42.76	0.44.47
100 m	25		1.14.73	1.15.85	1.16.97	1.18.46	1.20.33	1.23.70	1.29.67	1.33.41	1.37.15
200 m	25		2.40.17	2.42.58	2.44.98	2.48.18	2.52.19	2.59.40	3.12.21	3.20.22	3.28.23

### vlinderslag

meisjes 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.20	0.16.80	0.18.30	0.19.80						
50 m	25	0.34.30	0.37.70	0.41.10	0.44.50	0.34.50			0.30.38		
100 m	25	1.15.10	1.22.60	1.30.10	1.37.60	1.34.00	1.13.81			1.13.07	
200 m	25	2.48.90	3.05.80	3.22.70	3.39.60	3.25.00	2.41.97			2.40.35	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.83	0.30.28	0.30.72	0.31.32	0.32.07	0.33.41	0.35.79	0.37.29	0.38.78
100 m	25		1.05.90	1.06.89	1.07.88	1.09.19	1.10.84	1.13.81	1.19.08	1.22.37	1.25.67
200 m	25		2.24.62	2.26.79	2.28.96	2.31.85	2.35.46	2.41.97	2.53.54	3.00.77	3.08.00

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

meisjes 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.50	0.14.90	0.16.30	0.17.60						
50 m	25	0.30.50	0.33.50	0.36.60	0.39.60	0.33.00	0.30.10		0.28.60	0.29.80	
100 m	25	1.06.20	1.12.80	1.19.50	1.26.10	1.14.00	1.07.05			1.06.38	
200 m	25	2.24.00	2.38.40	2.52.80	3.07.20	2.40.00	2.25.89			2.24.43	
400 m	25	5.05.10	5.35.60	6.06.10	6.36.60	5.48.00	5.06.66			5.03.59	
800 m	25	10.21.90	11.24.00	12.26.20	13.28.40			10.36.91			
1500 m	25	19.41.50	21.39.70	23.37.80	25.36.00						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.78	0.28.20	0.28.61	0.29.17	0.29.86	0.31.11	0.33.34	0.34.72	0.36.11
100 m	25		0.59.87	1.00.76	1.01.66	1.02.86	1.04.36	1.07.05	1.11.84	1.14.83	1.17.83
200 m	25		2.10.26	2.12.22	2.14.17	2.16.78	2.20.03	2.25.89	2.36.31	2.42.83	2.49.34
400 m	25		4.33.80	4.37.91	4.42.01	4.47.49	4.54.34	5.06.66	5.28.56	5.42.25	5.55.94
800 m	25		9.28.67	9.37.20	9.45.73	9.57.10	10.11.32	10.36.91	11.22.40	11.50.84	12.19.27
1500 m	25		18.10.19	18.26.55	18.42.90	19.04.70	19.31.96	20.21.02	21.48.23	22.42.74	23.37.25

### wisselslag

meisjes 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.16.80	1.24.50	1.32.20	1.39.90	1.17.50			1.08.83		
200 m	25	2.43.50	2.59.80	3.16.20	3.32.50	3.12.00	2.42.98			2.41.35	
400 m	25	5.43.50	6.17.90	6.52.20	7.26.60	6.50.00	5.49.83			5.46.33	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.25.52	2.27.70	2.29.88	2.32.79	2.36.43	2.42.98	2.54.62	3.01.89	3.09.17
400 m	25		5.12.35	5.17.03	5.21.72	5.27.97	5.35.77	5.49.83	6.14.82	6.30.44	6.46.05

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 13 jaar 1996

Junioren 3

### rugslag

meisjes 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.90	0.16.40	0.17.90	0.19.40				0.31.60		
50 m	25	0.33.60	0.37.00	0.40.30	0.43.70	0.36.00					
100 m	25	1.12.10	1.19.30	1.26.50	1.33.70	1.25.00	1.12.76			1.12.03	
200 m	25	2.35.20	2.50.80	3.06.30	3.21.80	2.56.00	2.37.95			2.36.37	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.98	0.30.43	0.30.88	0.31.47	0.32.22	0.33.57	0.35.97	0.37.47	0.38.97
100 m	25		1.04.97	1.05.94	1.06.92	1.08.22	1.09.84	1.12.76	1.17.96	1.21.21	1.24.46
200 m	25		2.21.03	2.23.15	2.25.26	2.28.08	2.31.61	2.37.95	2.49.24	2.56.29	3.03.34

### schoolslag

meisjes 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.80	0.18.50	0.20.20	0.21.80				0.35.46		
50 m	25	0.37.80	0.41.60	0.45.40	0.49.10	0.40.00					
100 m	25	1.21.40	1.29.60	1.37.70	1.45.90	1.32.00	1.21.30			1.20.49	
200 m	25	2.54.70	3.12.20	3.29.60	3.47.10	3.18.00	2.54.00			2.52.26	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.33.31	0.33.81	0.34.31	0.34.97	0.35.81	0.37.30	0.39.97	0.41.63	0.43.30
100 m	25		1.12.75	1.13.84	1.14.94	1.16.39	1.18.21	1.21.48	1.27.30	1.30.94	1.34.58
200 m	25		2.35.94	2.38.28	2.40.62	2.43.74	2.47.64	2.54.66	3.07.13	3.14.93	3.22.72

### vlinderslag

meisjes 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.70	0.16.10	0.17.60	0.19.10				0.30.38		
50 m	25	0.33.00	0.36.30	0.39.60	0.42.90	0.34.50					
100 m	25	1.12.30	1.19.50	1.26.70	1.34.00	1.30.00	1.11.41			1.10.70	
200 m	25	2.41.70	2.57.90	3.14.10	3.30.30	3.17.00	2.36.70			2.35.13	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.86	0.29.29	0.29.72	0.30.30	0.31.02	0.32.32	0.34.63	0.36.07	0.37.52
100 m	25		1.03.75	1.04.71	1.05.67	1.06.94	1.08.54	1.11.41	1.16.51	1.19.69	1.22.88
200 m	25		2.19.91	2.22.01	2.24.11	2.26.91	2.30.41	2.36.70	2.47.90	2.54.89	3.01.89

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

meisjes 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.20	0.14.60	0.15.90	0.17.20						
50 m	25	0.29.80	0.32.70	0.35.70	0.38.70	0.32.50	0.29.30		0.28.60	0.29.01	
100 m	25	1.04.70	1.11.10	1.17.60	1.24.10	1.12.00	1.04.70			1.04.05	
200 m	25	2.20.10	2.34.10	2.48.10	3.02.10	2.36.00	2.22.18			2.20.76	
400 m	25	4.58.00	5.27.80	5.57.60	6.27.40	5.37.00	4.57.14			4.54.17	
800 m	25	10.15.00	11.16.50	12.18.00	13.19.50			10.17.15			
1500 m	25	19.28.40	21.25.30	23.22.10	25.19.00						

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.07	0.27.48	0.27.88	0.28.43	0.29.10	0.30.32	0.32.49	0.33.84	0.35.19
100 m	25		0.58.34	0.59.22	1.00.09	1.01.26	1.02.72	1.05.34	1.10.01	1.12.93	1.15.84
200 m	25		2.06.94	2.08.85	2.10.75	2.13.29	2.16.47	2.22.18	2.32.33	2.38.68	2.45.03
400 m	25		4.25.31	4.29.29	4.33.27	4.38.57	4.45.20	4.57.14	5.18.37	5.31.63	5.44.90
800 m	25		9.11.03	9.19.30	9.27.56	9.38.58	9.52.36	10.17.15	11.01.24	11.28.79	11.56.34
1500 m	25		17.36.38	17.52.22	18.08.07	18.29.19	18.55.60	19.43.14	21.07.65	22.00.47	22.53.29

### wisselslag

meisjes 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.14.70	1.22.20	1.29.70	1.37.10	1.17.50			1.08.83		
200 m	25	2.38.90	2.54.80	3.10.70	3.26.60	3.05.00	2.38.85			2.37.26	
400 m	25	5.39.80	6.13.80	6.47.70	7.21.70	6.30.00	5.38.30			5.34.92	

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.21.83	2.23.96	2.26.09	2.28.92	2.32.47	2.38.85	2.50.20	2.57.29	3.04.38
400 m	25		5.04.44	5.09.00	5.13.57	5.19.66	5.27.27	5.40.97	6.05.32	6.20.55	6.35.77

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 14 jaar 1995

Jeugd 1

### rugslag

meisjes 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.70	0.16.20	0.17.60	0.19.10						
50 m	25	0.33.00	0.36.40	0.39.70	0.43.00	0.36.00		0.31.55	0.31.60		0.31.23
100 m	25	1.10.90	1.18.00	1.25.10	1.32.20	1.22.00		1.08.37			1.07.69
200 m	25	2.32.60	2.47.80	3.03.10	3.18.30	2.53.00		2.28.42			2.26.94

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.35	0.29.79	0.30.23	0.30.81	0.31.55	0.32.87	0.35.21	0.36.68	0.38.15
100 m	25		1.03.60	1.04.55	1.05.51	1.06.78	1.08.37	1.11.23	1.16.32	1.19.50	1.22.68
200 m	25		2.18.06	2.20.13	2.22.21	2.24.97	2.28.42	2.34.63	2.45.68	2.52.58	2.59.48

### schoolslag

meisjes 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.50	0.18.10	0.19.80	0.21.40						
50 m	25	0.37.10	0.40.80	0.44.50	0.48.20	0.40.00		0.35.46	0.35.46		0.35.11
100 m	25	1.19.80	1.27.80	1.35.80	1.43.80	1.31.00		1.17.45			1.16.68
200 m	25	2.51.70	3.08.90	3.26.10	3.43.20	3.16.00		2.46.00			2.44.34

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.98	0.33.48	0.33.97	0.34.63	0.35.46	0.36.94	0.39.58	0.41.23	0.42.88
100 m	25		1.12.04	1.13.12	1.14.20	1.15.64	1.17.45	1.20.69	1.26.45	1.30.05	1.33.66
200 m	25		2.34.42	2.36.74	2.39.05	2.42.14	2.46.00	2.52.95	3.05.30	3.13.02	3.20.74

### vlinderslag

meisjes 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.30	0.15.70	0.17.20	0.18.60						
50 m	25	0.32.20	0.35.40	0.38.60	0.41.90	0.34.50		0.30.30	0.30.38		0.30.00
100 m	25	1.10.50	1.17.60	1.24.60	1.31.70	1.26.00		1.07.12			1.06.45
200 m	25	2.37.50	2.53.30	3.09.00	3.24.80	3.12.00		2.27.30			2.25.83

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.26	0.28.69	0.29.11	0.29.68	0.30.38	0.31.65	0.33.91	0.35.33	0.36.74
100 m	25		1.02.44	1.03.37	1.04.31	1.05.56	1.07.12	1.09.93	1.14.92	1.18.05	1.21.17
200 m	25		2.17.02	2.19.08	2.21.13	2.23.87	2.27.30	2.33.46	2.44.43	2.51.28	2.58.13

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

meisjes 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.00	0.14.30	0.15.60	0.16.90						
50 m	25	0.29.20	0.32.20	0.35.10	0.38.00	0.32.00		0.28.20	0.28.60		0.27.92
100 m	25	1.03.50	1.09.90	1.16.20	1.22.60	1.10.00		1.01.61			1.00.99
200 m	25	2.17.60	2.31.40	2.45.20	2.58.90	2.33.00		2.14.05			2.12.71
400 m	25	4.51.40	5.20.60	5.49.70	6.18.90	5.28.00		4.42.42			4.39.60
800 m	25	10.01.10	11.01.30	12.01.40	13.01.50			9.46.57			9.40.70
1500 m	25	19.02.20	20.56.40	22.50.60	24.44.80						18.33.26

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.59	0.26.99	0.27.39	0.27.92	0.28.59	0.29.78	0.31.91	0.33.24	0.34.57
100 m	25		0.57.31	0.58.17	0.59.03	1.00.17	1.01.61	1.04.18	1.08.77	1.11.63	1.14.50
200 m	25		2.04.70	2.06.57	2.08.44	2.10.93	2.14.05	2.19.66	2.29.63	2.35.87	2.42.10
400 m	25		4.22.71	4.26.65	4.30.60	4.35.85	4.42.42	4.54.24	5.15.26	5.28.39	5.41.53
800 m	25		9.05.65	9.13.83	9.22.01	9.32.93	9.46.57	10.11.12	10.54.77	11.22.06	11.49.34
1500 m	25		17.26.05	17.41.74	17.57.43	18.18.36	18.44.51	19.31.58	20.55.26	21.47.57	22.39.87

### wisselslag

meisjes 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.13.20	1.20.50	1.27.90	1.35.20	1.17.50			1.08.83		
200 m	25	2.35.70	2.51.30	3.06.90	3.22.50	2.58.00		2.29.32			2.27.83
400 m	25	5.32.40	6.05.70	6.38.90	7.12.10	6.20.00		5.20.51			5.17.30

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.18.90	2.20.99	2.23.07	2.25.85	2.29.32	2.35.57	2.46.68	2.53.63	3.00.57
400 m	25		4.58.15	5.02.62	5.07.10	5.13.06	5.20.51	5.33.93	5.57.78	6.12.69	6.27.60

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 15 jaar 1994

Jeugd 2

### rugslag

meisjes 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.50	0.15.90	0.17.40	0.18.80						
50 m	25	0.32.50	0.35.80	0.39.10	0.42.30	0.36.00		0.31.19	0.31.60		0.30.88
100 m	25	1.09.80	1.16.80	1.23.80	1.30.70	1.20.00		1.07.61			1.06.93
200 m	25	2.30.10	2.45.20	3.00.20	3.15.20	2.50.00		2.26.76			2.25.29

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.02	0.29.45	0.29.89	0.30.47	0.31.19	0.32.50	0.34.82	0.36.27	0.37.72
100 m	25		1.02.89	1.03.83	1.04.78	1.06.04	1.07.61	1.10.44	1.15.47	1.18.61	1.21.76
200 m	25		2.16.52	2.18.57	2.20.62	2.23.35	2.26.76	2.32.91	2.43.83	2.50.65	2.57.48

### schoolslag

meisjes 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.20	0.17.80	0.19.40	0.21.00						
50 m	25	0.36.40	0.40.00	0.43.70	0.47.30	0.40.00		0.35.13	0.35.46		0.34.78
100 m	25	1.18.40	1.26.20	1.34.10	1.41.90	1.30.00		1.16.73			1.15.96
200 m	25	2.49.00	3.05.90	3.22.80	3.39.70	3.14.00		2.44.47			2.42.83

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.68	0.33.17	0.33.66	0.34.31	0.35.13	0.36.60	0.39.21	0.40.85	0.42.48
100 m	25		1.11.38	1.12.45	1.13.52	1.14.95	1.16.73	1.19.94	1.25.65	1.29.22	1.32.79
200 m	25		2.32.99	2.35.29	2.37.58	2.40.64	2.44.47	2.51.35	3.03.59	3.11.24	3.18.89

### vlinderslag

meisjes 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.80	0.18.20						
50 m	25	0.31.50	0.34.60	0.37.70	0.40.90	0.34.50		0.30.28	0.30.38		0.29.98
100 m	25	1.08.90	1.15.80	1.22.70	1.29.60	1.22.00		1.06.90			1.06.23
200 m	25	2.33.30	2.48.70	3.04.00	3.19.30	3.07.00		2.26.82			2.25.35

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.17	0.28.59	0.29.02	0.29.58	0.30.28	0.31.55	0.33.80	0.35.21	0.36.62
100 m	25		1.02.24	1.03.17	1.04.10	1.05.35	1.06.90	1.09.70	1.14.68	1.17.79	1.20.91
200 m	25		2.16.58	2.18.63	2.20.68	2.23.41	2.26.82	2.32.97	2.43.89	2.50.72	2.57.55

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

meisjes 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.80	0.14.00	0.15.30	0.16.60						
50 m	25	0.28.70	0.31.60	0.34.50	0.37.30	0.31.50		0.28.20	0.28.60		0.27.92
100 m	25	1.02.40	1.08.60	1.14.90	1.21.10	1.09.00		1.00.95			1.00.34
200 m	25	2.15.30	2.28.80	2.42.30	2.55.90	2.30.00		2.12.62			2.11.29
400 m	25	4.45.30	5.13.90	5.42.40	6.11.00	5.20.00		4.38.33			4.35.55
800 m	25	09.48.70	10.47.60	11.46.40	12.45.30			9.38.08			9.32.30
1500 m	25	18.38.50	20.30.40	22.22.20	24.14.10						18.17.15

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.31	0.26.70	0.27.10	0.27.62	0.28.28	0.29.46	0.31.57	0.32.89	0.34.20
100 m	25		0.56.69	0.57.55	0.58.40	0.59.53	1.00.95	1.03.50	1.08.03	1.10.87	1.13.70
200 m	25		2.03.36	2.05.21	2.07.06	2.09.53	2.12.62	2.18.17	2.28.04	2.34.20	2.40.37
400 m	25		4.18.91	4.22.79	4.26.68	4.31.86	4.38.33	4.49.98	5.10.69	5.23.64	5.36.58
800 m	25		8.57.75	9.05.81	9.13.88	9.24.63	9.38.08	10.02.28	10.45.30	11.12.18	11.39.07
1500 m	25		17.10.91	17.26.37	17.41.84	18.02.46	18.28.23	19.14.62	20.37.09	21.28.64	22.20.18

### wisselslag

meisjes 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.11.90	1.19.10	1.26.30	1.33.50	1.17.50			1.08.83		
200 m	25	2.32.90	2.48.20	3.03.50	3.18.80	2.55.00		2.28.20			2.26.72
400 m	25	5.25.30	5.57.90	6.30.40	7.02.90	6.15.00		5.18.12			5.14.94

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.17.86	2.19.93	2.22.00	2.24.76	2.28.20	2.34.41	2.45.44	2.52.33	2.59.22
400 m	25		4.55.92	5.00.36	5.04.80	5.10.72	5.18.12	5.31.43	5.55.11	6.09.91	6.24.70

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 16 jaar 1993

Senioren 1

### rugslag

meisjes 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.90	0.18.30						
50 m	25	0.31.60	0.34.80	0.37.90	0.41.10	0.36.00		0.30.73	0.30.73		0.30.42
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.19.00		1.06.46			1.05.80
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.48.00		2.24.11			2.22.67

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.58	0.29.01	0.29.44	0.30.01	0.30.73	0.32.01	0.34.30	0.35.73	0.37.16
100 m	25		1.01.83	1.02.75	1.03.68	1.04.92	1.06.46	1.09.24	1.14.19	1.17.28	1.20.37
200 m	25		2.14.06	2.16.07	2.18.08	2.20.76	2.24.11	2.30.15	2.40.87	2.47.57	2.54.28

### schoolslag

meisjes 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.20	0.18.80	0.20.30						
50 m	25	0.35.20	0.38.70	0.42.20	0.45.80	0.40.00		0.34.56	0.34.56		0.34.21
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.29.00		1.15.61			1.14.85
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.12.00		2.42.32			2.40.70

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.15	0.32.63	0.33.11	0.33.75	0.34.56	0.36.00	0.38.58	0.40.18	0.41.79
100 m	25		1.10.34	1.11.39	1.12.45	1.13.86	1.15.61	1.18.78	1.24.41	1.27.92	1.31.44
200 m	25		2.30.99	2.33.26	2.35.52	2.38.54	2.42.32	2.49.11	3.01.19	3.08.74	3.16.29

### vlinderslag

meisjes 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.30	0.14.70	0.16.00	0.17.30						
50 m	25	0.30.00	0.33.00	0.36.00	0.39.00	0.34.50		0.29.50	0.29.53		0.29.20
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.20.00		1.05.56			1.04.90
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.05.00		2.24.54			2.23.09

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.47	0.27.89	0.28.30	0.28.85	0.29.53	0.30.77	0.32.97	0.34.34	0.35.72
100 m	25		1.00.99	1.01.90	1.02.82	1.04.04	1.05.56	1.08.31	1.13.18	1.16.23	1.19.28
200 m	25		2.14.45	2.16.47	2.18.49	2.21.18	2.24.54	2.30.59	2.41.34	2.48.07	2.54.79

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

meisjes 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.30	0.13.50	0.14.80	0.16.00						
50 m	25	0.27.70	0.30.50	0.33.20	0.36.00	0.31.00		0.27.60	0.27.84		0.27.32
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.08.00		1.00.20			0.59.60
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.27.00		2.10.86			2.09.55
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.15.00		4.35.82			4.33.06
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			9.29.55			9.23.85
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						18.12.55

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.90	0.26.29	0.26.67	0.27.19	0.27.84	0.29.01	0.31.08	0.32.37	0.33.67
100 m	25		0.56.00	0.56.84	0.57.68	0.58.80	1.00.20	1.02.72	1.07.20	1.10.00	1.12.80
200 m	25		2.01.73	2.03.55	2.05.38	2.07.81	2.10.86	2.16.33	2.26.07	2.32.16	2.38.25
400 m	25		4.16.58	4.20.43	4.24.27	4.29.41	4.35.82	4.47.37	5.07.89	5.20.72	5.33.55
800 m	25		8.49.82	8.57.76	9.05.71	9.16.31	9.29.55	9.53.39	10.35.78	11.02.27	11.28.76
1500 m	25		17.06.59	17.21.99	17.37.39	17.57.92	18.23.59	19.09.78	20.31.91	21.23.24	22.14.57

### wisselslag

meisjes 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.09.40	1.16.30	1.23.20	1.30.20	1.17.50			1.07.30		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.51.00		2.27.02			2.25.55
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	6.07.00		5.13.39			5.10.26

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.16.77	2.18.82	2.20.87	2.23.60	2.27.02	2.33.18	2.44.12	2.50.96	2.57.80
400 m	25		4.51.53	4.55.90	5.00.27	5.06.10	5.13.39	5.26.51	5.49.83	6.04.41	6.18.98

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 17 jaar 1992

Senioren

### rugslag

meisjes 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.90	0.18.30						
50 m	25	0.31.60	0.34.80	0.37.90	0.41.10	0.36.00		0.30.18	0.30.02		0.29.88
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.19.00		1.05.20			1.04.55
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.48.00		2.21.26			2.19.85

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.29	0.28.72	0.29.14	0.29.71	0.30.41	0.31.69	0.33.95	0.35.36	0.36.78
100 m	25		1.01.15	1.02.07	1.02.99	1.04.21	1.05.74	1.08.49	1.13.38	1.16.44	1.19.50
200 m	25		2.12.54	2.14.53	2.16.52	2.19.17	2.22.48	2.28.45	2.39.05	2.45.68	2.52.30

### schoolslag

meisjes 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.20	0.18.80	0.20.30						
50 m	25	0.35.20	0.38.70	0.42.20	0.45.80	0.40.00		0.33.92	0.33.73		0.33.58
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.29.00		1.14.29			1.13.55
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.12.00		2.39.64			2.38.04

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.31.81	0.32.28	0.32.76	0.33.40	0.34.19	0.35.62	0.38.17	0.39.76	0.41.35
100 m	25		1.09.64	1.10.68	1.11.73	1.13.12	1.14.86	1.17.99	1.23.56	1.27.05	1.30.53
200 m	25		2.29.57	2.31.81	2.34.06	2.37.05	2.40.79	2.47.52	2.59.48	3.06.96	3.14.44

### vlinderslag

meisjes 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.30	0.14.70	0.16.00	0.17.30						
50 m	25	0.30.00	0.33.00	0.36.00	0.39.00	0.34.50		0.28.60	0.28.61		0.28.31
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.20.00		1.04.18			1.03.54
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.05.00		2.21.91			2.20.49

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.09	0.27.50	0.27.91	0.28.45	0.29.12	0.30.34	0.32.51	0.33.87	0.35.22
100 m	25		1.00.25	1.01.15	1.02.06	1.03.26	1.04.77	1.07.48	1.12.30	1.15.31	1.18.33
200 m	25		2.13.06	2.15.06	2.17.05	2.19.71	2.23.04	2.29.03	2.39.67	2.46.32	2.52.98

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

meisjes 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.30	0.13.50	0.14.80	0.16.00						
50 m	25	0.27.70	0.30.50	0.33.20	0.36.00	0.31.00		0.26.90	0.27.19		0.26.63
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.08.00		0.58.90			0.58.31
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.27.00		2.08.68			2.07.39
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.15.00		4.32.01			4.29.29
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			9.19.53			9.13.93
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						17.56.29

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.63	0.26.01	0.26.40	0.26.91	0.27.55	0.28.70	0.30.75	0.32.04	0.33.32
100 m	25		0.55.49	0.56.32	0.57.15	0.58.26	0.59.65	1.02.15	1.06.59	1.09.36	1.12.14
200 m	25		2.00.57	2.02.38	2.04.19	2.06.60	2.09.61	2.15.04	2.24.69	2.30.71	2.36.74
400 m	25		4.14.55	4.18.37	4.22.19	4.27.28	4.33.64	4.45.10	5.05.46	5.18.19	5.30.92
800 m	25		8.44.49	8.52.36	9.00.22	9.10.71	9.23.83	9.47.43	10.29.39	10.55.61	11.21.84
1500 m	25		16.59.80	17.15.10	17.30.39	17.50.79	18.16.28	19.02.17	20.23.76	21.14.75	22.05.74

### wisselslag

meisjes 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.09.40	1.16.30	1.23.20	1.30.20	1.17.50			1.05.76		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.51.00		2.25.09			2.23.64
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	6.07.00		5.07.85			5.04.77

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.15.74	2.17.78	2.19.81	2.22.53	2.25.92	2.32.03	2.42.89	2.49.68	2.56.46
400 m	25		4.48.58	4.52.91	4.57.24	5.03.01	5.10.23	5.23.21	5.46.30	6.00.73	6.15.16

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 18 jaar 1991

Senioren

### rugslag

meisjes 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.90	0.18.30						
50 m	25	0.31.60	0.34.80	0.37.90	0.41.10	0.36.00		0.30.18	0.30.02		0.29.88
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.18.00		1.05.20			1.04.55
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.47.00		2.21.26			2.19.85

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.07	0.28.50	0.28.92	0.29.48	0.30.18	0.31.44	0.33.69	0.35.09	0.36.50
100 m	25		1.00.65	1.01.56	1.02.47	1.03.68	1.05.20	1.07.92	1.12.78	1.15.81	1.18.84
200 m	25		2.11.40	2.13.38	2.15.35	2.17.98	2.21.26	2.27.17	2.37.69	2.44.26	2.50.83

### schoolslag

meisjes 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.20	0.18.80	0.20.30						
50 m	25	0.35.20	0.38.70	0.42.20	0.45.80	0.40.00		0.33.92	0.33.73		0.33.58
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.28.00		1.14.29			1.13.55
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.10.00		2.39.64			2.38.04

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.31.55	0.32.02	0.32.50	0.33.13	0.33.92	0.35.34	0.37.86	0.39.44	0.41.01
100 m	25		1.09.11	1.10.15	1.11.18	1.12.57	1.14.29	1.17.40	1.22.93	1.26.39	1.29.84
200 m	25		2.28.50	2.30.73	2.32.96	2.35.93	2.39.64	2.46.32	2.58.20	3.05.63	3.13.05

### vlinderslag

meisjes 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.30	0.14.70	0.16.00	0.17.30						
50 m	25	0.30.00	0.33.00	0.36.00	0.39.00	0.34.50		0.28.60	0.28.61		0.28.31
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.18.00		1.04.18			1.03.54
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.02.00		2.21.91			2.20.49

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.81	0.27.21	0.27.61	0.28.15	0.28.82	0.30.02	0.32.17	0.33.51	0.34.85
100 m	25		0.59.70	1.00.59	1.01.49	1.02.68	1.04.18	1.06.86	1.11.64	1.14.62	1.17.61
200 m	25		2.12.01	2.13.99	2.15.97	2.18.61	2.21.91	2.27.86	2.38.42	2.45.02	2.51.62

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

meisjes 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.30	0.13.50	0.14.80	0.16.00						
50 m	25	0.27.70	0.30.50	0.33.20	0.36.00	0.30.50		0.26.90	0.27.19		0.26.63
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.07.00		0.58.90			0.58.31
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.24.00		2.08.68			2.07.39
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.10.00		4.32.01			4.29.29
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			9.19.53			9.13.93
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						17.56.29

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.43	0.25.81	0.26.19	0.26.70	0.27.33	0.28.48	0.30.51	0.31.78	0.33.06
100 m	25		0.55.11	0.55.93	0.56.76	0.57.86	0.59.24	1.01.72	1.06.13	1.08.88	1.11.64
200 m	25		1.59.71	2.01.50	2.03.30	2.05.69	2.08.68	2.14.07	2.23.65	2.29.63	2.35.62
400 m	25		4.13.03	4.16.83	4.20.62	4.25.68	4.32.01	4.43.40	5.03.64	5.16.29	5.28.94
800 m	25		8.40.49	8.48.30	8.56.11	9.06.52	9.19.53	9.42.95	10.24.59	10.50.62	11.16.64
1500 m	25		16.54.70	17.09.92	17.25.15	17.45.44	18.10.81	18.56.47	20.17.65	21.08.38	21.59.12

### wisselslag

meisjes 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.09.40	1.16.30	1.23.20	1.30.20	1.17.50			1.05.76		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.48.00		2.25.09			2.23.64
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	5.57.00		5.07.85			5.04.77

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.14.97	2.17.00	2.19.02	2.21.72	2.25.09	2.31.17	2.41.97	2.48.71	2.55.46
400 m	25		4.46.37	4.50.67	4.54.96	5.00.69	5.07.85	5.20.74	5.43.65	5.57.97	6.12.29

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 19 jaar 1990

Senioren

### rugslag

meisjes 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.90	0.18.30						
50 m	25	0.31.60	0.34.80	0.37.90	0.41.10	0.36.00		0.30.18	0.30.02		0.29.88
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.18.00		1.05.20			1.04.55
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.47.00		2.21.26			2.19.85

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.93	0.28.35	0.28.77	0.29.33	0.30.02	0.31.28	0.33.51	0.34.91	0.36.31
100 m	25		1.00.31	1.01.21	1.02.12	1.03.33	1.04.83	1.07.55	1.12.37	1.15.39	1.18.40
200 m	25		2.10.65	2.12.61	2.14.57	2.17.18	2.20.44	2.26.32	2.36.78	2.43.31	2.49.84

### schoolslag

meisjes 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.20	0.18.80	0.20.30						
50 m	25	0.35.20	0.38.70	0.42.20	0.45.80	0.40.00		0.33.92	0.33.73		0.33.58
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.28.00		1.14.29			1.13.55
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.10.00		2.39.64			2.38.04

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.31.38	0.31.85	0.32.32	0.32.95	0.33.73	0.35.14	0.37.65	0.39.22	0.40.79
100 m	25		1.08.76	1.09.79	1.10.82	1.12.20	1.13.92	1.17.01	1.22.51	1.25.95	1.29.39
200 m	25		2.27.79	2.30.01	2.32.23	2.35.18	2.38.88	2.45.53	2.57.35	3.04.74	3.12.13

### vlinderslag

meisjes 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.30	0.14.70	0.16.00	0.17.30						
50 m	25	0.30.00	0.33.00	0.36.00	0.39.00	0.34.50		0.28.60	0.28.61		0.28.31
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.18.00		1.04.18			1.03.54
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.02.00		2.21.91			2.20.49

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.62	0.27.02	0.27.41	0.27.95	0.28.61	0.29.81	0.31.94	0.33.27	0.34.60
100 m	25		0.59.33	1.00.22	1.01.11	1.02.30	1.03.78	1.06.45	1.11.20	1.14.16	1.17.13
200 m	25		2.11.32	2.13.29	2.15.26	2.17.88	2.21.17	2.27.08	2.37.58	2.44.15	2.50.71

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

meisjes 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.30	0.13.50	0.14.80	0.16.00						
50 m	25	0.27.70	0.30.50	0.33.20	0.36.00	0.30.50		0.26.90	0.27.19		0.26.63
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.07.00		0.58.90			0.58.31
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.24.00		2.08.68			2.07.39
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.10.00		4.32.01			4.29.29
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			9.19.53			9.13.93
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						17.56.29

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.29	0.25.67	0.26.05	0.26.56	0.27.19	0.28.33	0.30.35	0.31.62	0.32.88
100 m	25		0.54.85	0.55.67	0.56.50	0.57.59	0.58.97	1.01.43	1.05.82	1.08.56	1.11.31
200 m	25		1.59.13	2.00.91	2.02.70	2.05.08	2.08.06	2.13.42	2.22.95	2.28.91	2.34.87
400 m	25		4.12.02	4.15.80	4.19.58	4.24.62	4.30.92	4.42.26	5.02.42	5.15.02	5.27.62
800 m	25		8.37.83	8.45.60	8.53.36	9.03.72	9.16.67	9.39.97	10.21.39	10.47.29	11.13.18
1500 m	25		16.51.31	17.06.48	17.21.65	17.41.87	18.07.16	18.52.66	20.13.57	21.04.13	21.54.70

### wisselslag

meisjes 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.09.40	1.16.30	1.23.20	1.30.20	1.17.50			1.05.76		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.48.00		2.25.09			2.23.64
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	5.57.00		5.07.85			5.04.77

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.14.46	2.16.47	2.18.49	2.21.18	2.24.54	2.30.59	2.41.35	2.48.07	2.54.80
400 m	25		4.44.90	4.49.17	4.53.45	4.59.15	5.06.27	5.19.09	5.41.88	5.56.13	6.10.37

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



meisjes 20 jaar 1989

Senioren

### rugslag

meisjes 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.90	0.18.30						
50 m	25	0.31.60	0.34.80	0.37.90	0.41.10	0.36.00		0.30.18	0.30.02		0.29.88
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.18.00		1.05.20			1.04.55
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.47.00		2.21.26			2.19.85

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.93	0.28.35	0.28.77	0.29.33	0.30.02	0.31.28	0.33.51	0.34.91	0.36.31
100 m	25		1.00.31	1.01.21	1.02.12	1.03.33	1.04.83	1.07.55	1.12.37	1.15.39	1.18.40
200 m	25		2.10.65	2.12.61	2.14.57	2.17.18	2.20.44	2.26.32	2.36.78	2.43.31	2.49.84

### schoolslag

meisjes 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.20	0.18.80	0.20.30						
50 m	25	0.35.20	0.38.70	0.42.20	0.45.80	0.40.00		0.33.92	0.33.73		0.33.58
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.28.00		1.14.29			1.13.55
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.10.00		2.39.64			2.38.04

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.31.38	0.31.85	0.32.32	0.32.95	0.33.73	0.35.14	0.37.65	0.39.22	0.40.79
100 m	25		1.08.76	1.09.79	1.10.82	1.12.20	1.13.92	1.17.01	1.22.51	1.25.95	1.29.39
200 m	25		2.27.79	2.30.01	2.32.23	2.35.18	2.38.88	2.45.53	2.57.35	3.04.74	3.12.13

### vlinderslag

meisjes 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.30	0.14.70	0.16.00	0.17.30						
50 m	25	0.30.00	0.33.00	0.36.00	0.39.00	0.34.50		0.28.60	0.28.61		0.28.31
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.18.00		1.04.18			1.03.54
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.02.00		2.21.91			2.20.49

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.62	0.27.02	0.27.41	0.27.95	0.28.61	0.29.81	0.31.94	0.33.27	0.34.60
100 m	25		0.59.33	1.00.22	1.01.11	1.02.30	1.03.78	1.06.45	1.11.20	1.14.16	1.17.13
200 m	25		2.11.32	2.13.29	2.15.26	2.17.88	2.21.17	2.27.08	2.37.58	2.44.15	2.50.71

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 meterbanen



### vrije slag

meisjes 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.30	0.13.50	0.14.80	0.16.00						
50 m	25	0.27.70	0.30.50	0.33.20	0.36.00	0.30.50		0.26.90	0.27.19		0.26.63
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.07.00		0.58.90			0.58.31
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.24.00		2.08.68			2.07.39
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.10.00		4.32.01			4.29.29
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			9.19.53			9.13.93
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						17.56.29

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.29	0.25.67	0.26.05	0.26.56	0.27.19	0.28.33	0.30.35	0.31.62	0.32.88
100 m	25		0.54.85	0.55.67	0.56.50	0.57.59	0.58.97	1.01.43	1.05.82	1.08.56	1.11.31
200 m	25		1.59.13	2.00.91	2.02.70	2.05.08	2.08.06	2.13.42	2.22.95	2.28.91	2.34.87
400 m	25		4.12.02	4.15.80	4.19.58	4.24.62	4.30.92	4.42.26	5.02.42	5.15.02	5.27.62
800 m	25		8.37.83	8.45.60	8.53.36	9.03.72	9.16.67	9.39.97	10.21.39	10.47.29	11.13.18
1500 m	25		16.51.31	17.06.48	17.21.65	17.41.87	18.07.16	18.52.66	20.13.57	21.04.13	21.54.70

### wisselslag

meisjes 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25/50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.09.40	1.16.30	1.23.20	1.30.20	1.17.50			1.05.76		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.48.00		2.25.09			2.23.64
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	5.57.00		5.07.85			5.04.77

### nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.14.46	2.16.47	2.18.49	2.21.18	2.24.54	2.30.59	2.41.35	2.48.07	2.54.80
400 m	25		4.44.90	4.49.17	4.53.45	4.59.15	5.06.27	5.19.09	5.41.88	5.56.13	6.10.37

## ***totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010***

***25 meterbanen***



### ***Niveaus en limieten 2009 - 2010***

*Voor de totstandkoming van deze uitgave is gebruikt gemaakt van openbaar toegankelijke bronnen zoals de website van de KNZB, het handboek zwemmen en de Kringmededelingen van de Kring Groningen van de KNZB. Alle opgenomen limieten en niveautijden zijn zo goed mogelijk gecontroleerd. Desalniettemin blijft het mensenwerk en kunnen er fouten in geslopen zijn. Eventuele correcties kunt u melden aan: [webteam@kringgroningen.nl](mailto:webteam@kringgroningen.nl)*