

Kring Groningen



Niveaus en limieten

seizoen 2008 - 2009
25 en 50 meterbanen

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 6 jaar 2002

Minioren 1

rugslag

jongens 6 jaar 2002

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.46.80	0.51.50	0.56.20	1.00.90				.		
100 m	25	1.37.20	1.47.00	1.56.70	2.06.40				.		
100 m	50	1.40.20	1.50.30	2.00.30	2.10.30				.		
200 m	25	3.29.40	3.50.30	4.11.30	4.32.20				.		
200 m	50	3.35.60	3.57.10	4.18.70	4.40.20				.		

schoolslag

jongens 6 jaar 2002

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.50.00	0.55.00	1.00.00	1.05.00				.		
100 m	25	1.46.20	1.56.90	2.07.50	2.18.10				.		
100 m	50	1.48.30	1.59.20	2.10.00	2.20.80				.		
200 m	25	3.50.20	4.13.20	4.36.20	4.59.20				.		
200 m	50	3.54.20	4.17.70	4.41.10	5.04.50				.		

vlinderslag

jongens 6 jaar 2002

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.48.70	0.53.60	0.58.40	1.03.30				.		
100 m	25	1.46.20	1.56.80	2.07.40	2.18.10				.		
100 m	50	1.47.00	1.57.70	2.08.40	2.19.10				.		

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 6 jaar 2002

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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						
50 m	50	0.40.20	0.44.30	0.48.30	0.52.30						
100 m	25	1.25.90	1.34.50	1.43.10	1.51.70						
100 m	50	1.28.00	1.36.80	1.45.60	1.54.40						
200 m	25	3.07.40	3.26.20	3.44.90	4.03.70						
200 m	50	3.11.90	3.31.10	3.50.30	4.09.50						
400 m	25	6.26.00	7.04.60	7.43.20	8.21.80						
400 m	50	6.32.80	7.12.00	7.51.30	8.30.60						

wisselslag

jongens 6 jaar 2002

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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						
200 m	50	3.30.30	3.51.30	4.12.30	4.33.40						

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 7 jaar 2001

Minioren 2

rugslag

jongens 7 jaar 2001

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.46.80	0.51.50	0.56.20	1.00.90				.		
100 m	25	1.37.20	1.47.00	1.56.70	2.06.40				.		
100 m	50	1.40.20	1.50.30	2.00.30	2.10.30				.		
200 m	25	3.29.40	3.50.30	4.11.30	4.32.20				.		
200 m	50	3.35.60	3.57.10	4.18.70	4.40.20				.		

schoolslag

jongens 7 jaar 2001

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.50.00	0.55.00	1.00.00	1.05.00				.		
100 m	25	1.46.20	1.56.90	2.07.50	2.18.10				.		
100 m	50	1.48.30	1.59.20	2.10.00	2.20.80				.		
200 m	25	3.50.20	4.13.20	4.36.20	4.59.20				.		
200 m	50	3.54.20	4.17.70	4.41.10	5.04.50				.		

vlinderslag

jongens 7 jaar 2001

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.48.70	0.53.60	0.58.40	1.03.30				.		
100 m	25	1.46.20	1.56.80	2.07.40	2.18.10				.		
100 m	50	1.47.00	1.57.70	2.08.40	2.19.10				.		

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 7 jaar 2001

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.40.20	0.44.30	0.48.30	0.52.30				.		
100 m	25	1.25.90	1.34.50	1.43.10	1.51.70				.		
100 m	50	1.28.00	1.36.80	1.45.60	1.54.40				.		
200 m	25	3.07.40	3.26.20	3.44.90	4.03.70				.		
200 m	50	3.11.90	3.31.10	3.50.30	4.09.50				.		
400 m	25	6.26.00	7.04.60	7.43.20	8.21.80				.		
400 m	50	6.32.80	7.12.00	7.51.30	8.30.60				.		

wisselslag

jongens 7 jaar 2001

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
200 m	50	3.30.30	3.51.30	4.12.30	4.33.40				.		

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 8 jaar 2000

Minioren 3

rugslag

jongens 8 jaar 2000

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.44.00	0.48.40	0.52.80	0.57.20				.		
100 m	25	1.31.30	1.40.50	1.49.60	1.58.80				.		
100 m	50	1.34.20	1.43.60	1.53.00	2.02.40				.		
200 m	25	3.16.70	3.36.40	3.56.10	4.15.70				.		
200 m	50	3.22.50	3.42.80	4.03.00	4.23.30				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.18.98	0.19.26	0.19.54	0.19.92	0.20.40	0.21.35	0.22.77	0.24.67	0.26.57
50 m	25		0.38.52	0.39.10	0.39.67	0.40.45	0.41.41	0.43.33	0.46.22	0.50.07	0.53.93
50 m	50		0.40.81	0.41.42	0.42.03	0.42.85	0.43.87	0.45.91	0.48.97	0.53.05	0.57.13
100 m	25		1.22.52	1.23.76	1.24.10	1.26.65	1.28.71	1.32.84	1.39.03	1.47.28	1.55.53
100 m	50		1.27.02	1.28.33	1.29.63	1.31.37	1.33.55	1.37.90	1.44.43	1.53.13	2.01.83
200 m	25		3.00.08	3.02.78	3.05.48	3.09.08	3.13.58	3.22.59	3.36.09	3.54.10	4.12.11
200 m	50		3.07.72	3.10.53	3.13.35	3.17.10	3.21.80	3.31.18	3.45.26	4.04.03	4.22.80

schootslag

jongens 8 jaar 2000

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.47.50	0.52.30	0.57.00	1.01.80				.		
100 m	25	1.41.10	1.51.20	2.01.30	2.11.40				.		
100 m	50	1.43.00	1.53.40	2.03.70	2.14.00				.		
200 m	25	3.38.90	4.00.80	4.22.70	4.44.60				.		
200 m	50	3.42.80	4.05.10	4.27.30	4.49.60				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.20.51	0.20.82	0.21.13	0.21.54	0.22.05	0.23.07	0.24.61	0.26.66	0.28.71
50 m	25		0.42.83	0.43.47	0.44.11	0.44.97	0.46.04	0.48.18	0.51.39	0.55.67	0.59.96
50 m	50		0.44.11	0.44.77	0.45.43	0.46.31	0.47.42	0.49.62	0.52.93	0.57.34	1.01.75
100 m	25		1.32.97	1.34.37	1.35.76	1.37.62	1.39.94	1.44.59	1.51.57	2.00.86	2.10.16
100 m	50		1.36.10	1.37.54	1.38.99	1.40.91	1.43.31	1.48.12	1.55.32	2.04.93	2.14.54
200 m	25		3.23.01	3.26.06	3.29.10	3.33.16	3.38.24	3.48.39	4.03.62	4.23.92	4.44.22
200 m	50		3.29.45	3.32.59	3.35.73	3.39.92	3.45.15	3.55.63	4.11.34	4.32.28	4.53.22

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 8 jaar 2000

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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						
50 m	50	0.45.40	0.49.90	0.54.50	0.59.00						
100 m	25	1.39.00	1.48.90	1.58.80	2.08.70						
100 m	50	1.39.70	1.49.70	1.59.70	2.09.60						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.19.73	0.20.03	0.20.33	0.20.72	0.21.21	0.22.20	0.23.68	0.25.65	0.27.63
50 m	25		0.41.37	0.41.99	0.42.62	0.43.44	0.44.48	0.46.55	0.49.65	0.53.79	0.57.92
50 m	50		0.42.44	0.43.07	0.43.71	0.44.56	0.45.62	0.47.74	0.50.93	0.55.17	0.59.41
100 m	25		1.31.62	1.32.10	1.34.37	1.36.20	1.38.49	1.43.08	1.49.95	1.59.11	2.08.27
100 m	50		1.33.78	1.35.19	1.36.59	1.38.47	1.40.81	1.45.50	1.52.54	2.01.91	2.11.29
200 m	25		3.23.89	3.26.95	3.30.01	3.34.09	3.39.19	3.49.38	4.04.67	4.25.06	4.45.45
200 m	50		3.28.77	3.31.90	3.35.04	3.39.21	3.44.43	3.54.87	4.10.53	4.31.40	4.52.28

vrije slag

jongens 8 jaar 2000

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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						
50 m	50	0.38.00	0.41.80	0.45.60	0.49.40						
100 m	25	1.21.20	1.29.30	1.37.40	1.45.60						
100 m	50	1.23.10	1.31.40	1.39.70	1.48.00						
200 m	25	2.57.10	3.14.80	3.32.50	3.50.20						
200 m	50	3.01.30	3.19.50	3.37.60	3.55.70						
400 m	25	6.06.20	6.42.80	7.19.40	7.56.00						
400 m	50	6.12.60	6.49.90	7.27.10	8.04.40						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.16.23	0.16.48	0.16.72	0.17.04	0.17.45	0.18.26	0.19.48	0.21.10	0.22.73
50 m	25		0.33.95	0.34.46	0.34.97	0.35.65	0.36.50	0.38.20	0.40.74	0.44.14	0.47.53
50 m	50		0.34.91	0.35.43	0.35.96	0.36.65	0.37.53	0.39.27	0.41.89	0.45.38	0.48.87
100 m	25		1.14.02	1.15.13	1.16.24	1.17.72	1.19.57	1.23.27	1.28.82	1.36.23	1.43.63
100 m	50		1.16.41	1.17.56	1.18.70	1.20.23	1.22.14	1.25.96	1.31.69	1.39.33	1.46.97
200 m	25		2.42.61	2.45.05	2.47.49	2.50.74	2.54.81	3.02.94	3.15.14	3.31.40	3.47.66
200 m	50		2.46.80	2.49.30	2.51.81	2.55.14	2.59.31	3.07.65	3.20.16	3.36.84	3.53.52
400 m	25		5.47.26	5.52.47	5.57.68	6.04.63	6.13.31	6.30.67	6.56.72	7.31.44	8.06.17
400 m	50		5.55.44	6.00.77	6.06.10	6.13.21	6.22.10	6.39.87	7.06.53	7.42.07	8.17.62
1500 m	25		23.10.94	23.31.81	23.52.67	24.20.49	24.55.26	26.04.81	27.49.13	30.08.23	32.27.32
1500 m	50		23.37.20	23.58.46	24.19.72	24.48.06	25.23.49	26.34.35	28.20.64	30.42.36	33.04.08

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



wisselslag

jongens 8 jaar 2000

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
200 m	50	3.20.70	3.40.70	4.00.80	4.20.90				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

	A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m 25		1.26.30	1.27.59	1.28.88	1.30.61	1.32.77	1.37.08	1.43.55	1.52.18	2.00.81
200 m 25		3.06.58	3.09.38	3.12.18	3.15.91	3.20.58	3.29.91	3.43.90	4.02.56	4.21.22
200 m 50		3.12.32	3.15.20	3.18.09	3.21.93	3.26.74	3.36.36	3.50.78	4.10.01	4.29.24
400 m 25		6.37.96	6.43.93	6.49.90	6.57.86	7.07.81	7.27.71	7.57.55	8.37.35	9.17.15
400 m 50		6.49.98	6.56.13	7.02.28	7.10.47	7.20.72	7.41.22	8.11.97	8.52.97	9.33.97

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 9 jaar 1999

Minioren 4

rugslag

jongens 9 jaar 1999

		NIVEAUS				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				.		
50 m	50	0.41.20	0.45.30	0.49.40	0.53.50				.		
100 m	25	1.25.50	1.34.00	1.42.60	1.51.10				.		
100 m	50	1.28.10	1.36.90	1.45.70	1.54.50				.		
200 m	25	3.04.00	3.22.40	3.40.90	3.59.30				.		
200 m	50	3.09.50	3.28.40	3.47.40	4.06.30				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.17.65	0.17.92	0.18.18	0.18.53	0.18.98	0.19.86	0.21.18	0.22.95	0.24.71
50 m	25		0.35.83	0.36.37	0.36.91	0.37.62	0.38.52	0.40.31	0.42.10	0.46.58	0.50.16
50 m	50		0.37.96	0.38.53	0.39.10	0.39.86	0.40.81	0.42.71	0.45.55	0.49.35	0.53.15
100 m	25		1.16.76	1.17.92	1.19.07	1.20.60	1.22.52	1.26.36	1.32.12	1.39.79	1.47.47
100 m	50		1.20.95	1.22.17	1.23.38	1.24.10	1.27.02	1.31.07	1.37.14	1.45.24	1.53.33
200 m	25		2.47.51	2.50.03	2.52.54	2.55.89	3.00.08	3.08.45	3.21.02	3.37.77	3.54.52
200 m	50		2.54.62	2.57.24	2.59.86	3.03.35	3.07.72	3.16.45	3.29.55	3.47.01	4.04.47

schoolslag

jongens 9 jaar 1999

		NIVEAUS				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				.		
50 m	50	0.45.10	0.49.60	0.54.10	0.58.60				.		
100 m	25	1.35.90	1.45.40	1.55.00	2.04.60				.		
100 m	50	1.37.70	1.47.50	1.57.30	2.07.10				.		
200 m	25	3.27.60	3.48.40	4.09.20	4.29.90				.		
200 m	50	3.31.30	3.52.50	4.13.60	4.34.70				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.19.08	0.19.37	0.19.65	0.20.03	0.20.51	0.21.46	0.22.90	0.24.80	0.26.71
50 m	25		0.39.84	0.40.44	0.41.03	0.41.83	0.42.83	0.44.82	0.47.81	0.51.79	0.55.77
50 m	50		0.41.03	0.41.65	0.42.26	0.43.08	0.44.11	0.46.16	0.49.24	0.53.34	0.57.44
100 m	25		1.26.49	1.27.78	1.29.08	1.30.81	1.32.97	1.37.30	1.43.78	1.52.43	2.01.08
100 m	50		1.29.40	1.30.74	1.32.08	1.33.87	1.36.10	1.40.57	1.47.28	1.56.22	2.05.16
200 m	25		3.08.85	3.11.68	3.14.52	3.18.29	3.23.01	3.32.46	3.46.62	4.05.50	4.24.39
200 m	50		3.14.83	3.17.76	3.20.68	3.24.58	3.29.45	3.39.19	3.53.80	4.13.28	4.32.77

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 9 jaar 1999

		NIVEAUS				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				.		
50 m	50	0.42.10	0.46.30	0.50.50	0.54.70				.		
100 m	25	1.31.80	1.40.90	1.50.10	1.59.30				.		
100 m	50	1.32.40	1.41.70	1.50.90	2.00.20				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.18.36	0.18.63	0.18.91	0.19.27	0.19.73	0.20.65	0.22.03	0.23.86	0.25.70
50 m	25		0.38.49	0.39.06	0.39.64	0.40.41	0.41.37	0.43.30	0.46.18	0.50.03	0.53.88
50 m	50		0.39.48	0.40.07	0.40.66	0.41.45	0.42.44	0.44.41	0.47.37	0.51.32	0.55.27
100 m	25		1.25.23	1.26.51	1.27.79	1.29.49	1.31.62	1.35.88	1.42.28	1.50.80	1.59.32
100 m	50		1.27.24	1.28.55	1.29.85	1.31.60	1.33.78	1.38.14	1.44.68	1.53.41	2.02.13
200 m	25		3.09.67	3.12.51	3.15.36	3.19.15	3.23.89	3.33.38	3.47.60	4.06.57	4.25.54
200 m	50		3.14.21	3.17.12	3.20.03	3.23.92	3.28.77	3.38.48	3.53.05	4.12.47	4.31.89

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 9 jaar 1999

		NIVEAUS				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						
50 m	50	0.35.80	0.39.40	0.43.00	0.46.50						
100 m	25	1.16.40	1.24.10	1.31.70	1.39.40						
100 m	50	1.18.30	1.26.10	1.33.90	1.41.70						
200 m	25	2.46.70	3.03.40	3.20.10	3.36.80						
200 m	50	2.50.70	3.07.80	3.24.90	3.42.00						
400 m	25	5.46.40	6.21.00	6.55.60	7.30.30						
400 m	50	5.52.50	6.27.70	7.03.00	7.38.20						
800 m	25	12.05.00	13.17.50	14.30.00	15.42.50						
800 m	50	12.15.10	13.28.60	14.42.10	15.55.60						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.15.10	0.15.33	0.15.55	0.15.86	0.16.23	0.16.99	0.18.12	0.19.63	0.21.14
50 m	25		0.31.58	0.32.06	0.32.53	0.33.16	0.33.95	0.35.53	0.37.90	0.41.06	0.44.22
50 m	50		0.32.47	0.32.96	0.33.45	0.34.10	0.34.91	0.36.53	0.38.97	0.42.22	0.45.46
100 m	25		1.08.86	1.09.89	1.10.92	1.12.30	1.14.02	1.17.46	1.22.63	1.29.51	1.36.40
100 m	50		1.11.08	1.12.14	1.13.21	1.14.63	1.16.41	1.19.96	1.25.29	1.32.40	1.39.51
200 m	25		2.31.27	2.33.54	2.35.81	2.38.83	2.42.61	2.50.18	3.01.52	3.16.65	3.31.78
200 m	50		2.35.16	2.37.49	2.39.82	2.42.92	2.46.80	2.54.56	3.06.20	3.21.71	3.37.23
400 m	25		5.23.04	5.27.88	5.32.73	5.39.19	5.47.26	6.03.41	6.27.64	6.59.95	7.32.25
400 m	50		5.30.64	5.35.60	5.40.56	5.47.17	5.55.44	6.11.97	6.36.77	7.09.83	7.42.90
1500 m	25		21.33.90	21.53.31	22.12.72	22.38.60	23.10.94	24.15.64	25.52.68	28.02.07	30.11.46
1500 m	50		21.58.33	22.18.10	22.37.88	23.04.24	23.37.20	24.43.12	26.21.99	28.33.83	30.45.66

wisselslag

jongens 9 jaar 1999

		NIVEAUS				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						
200 m	50	3.11.00	3.30.10	3.49.30	4.08.40						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.20.27	1.21.48	1.22.68	1.24.29	1.26.30	1.30.31	1.36.33	1.44.36	1.52.38
200 m	25		2.53.57	2.56.17	2.58.77	3.02.24	3.06.58	3.15.26	3.28.28	3.45.64	4.02.99
200 m	50		2.58.90	3.01.58	3.04.27	3.07.84	3.12.32	3.21.26	3.34.68	3.52.57	4.10.46
400 m	25		6.10.20	6.15.75	6.21.30	6.28.71	6.37.96	6.56.47	7.24.24	8.01.26	8.38.28
400 m	50		6.21.37	6.27.09	6.32.81	6.40.44	6.49.98	7.09.04	7.37.65	8.15.78	8.53.92

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 10 jaar 1998

Minioren 5

rugslag

jongens 10 jaar 1998

		NIVEAUS				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				.		
50 m	50	0.38.80	0.42.70	0.46.60	0.50.50				.		
100 m	25	1.19.60	1.27.50	1.35.50	1.43.40				.		
100 m	50	1.22.90	1.31.20	1.39.50	1.47.80				.		
200 m	25	2.51.70	3.08.90	3.26.10	3.43.30				.		
200 m	50	2.58.60	3.16.50	3.34.30	3.52.20				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.16.45	0.16.70	0.16.94	0.17.27	0.17.68	0.18.51	0.19.74	0.21.39	0.23.03
50 m	25		0.33.39	0.33.90	0.34.40	0.35.06	0.35.90	0.37.57	0.40.07	0.43.41	0.46.75
50 m	50		0.35.38	0.35.91	0.36.44	0.37.15	0.38.03	0.39.80	0.42.45	0.45.99	0.49.53
100 m	25		1.11.54	1.12.62	1.13.69	1.15.12	1.16.91	1.20.48	1.25.85	1.33.00	1.40.16
100 m	50		1.15.45	1.16.58	1.17.71	1.19.22	1.21.10	1.24.88	1.30.53	1.38.08	1.45.62
200 m	25		2.36.12	2.38.46	2.40.80	2.43.92	2.47.83	2.55.63	3.07.34	3.22.95	3.38.56
200 m	50		2.42.74	2.45.18	2.47.62	2.50.88	2.54.95	3.03.08	3.15.29	3.31.56	3.47.84

schootslag

jongens 10 jaar 1998

		NIVEAUS				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				.		
50 m	50	0.42.80	0.47.10	0.51.30	0.55.60				.		
100 m	25	1.30.30	1.39.30	1.48.40	1.57.40				.		
100 m	50	1.33.40	1.42.70	1.52.10	2.01.40				.		
200 m	25	3.15.90	3.35.50	3.55.10	4.14.70				.		
200 m	50	3.22.80	3.43.10	4.03.40	4.23.60				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.18.07	0.18.34	0.18.61	0.18.97	0.19.43	0.20.33	0.21.68	0.23.49	0.25.30
50 m	25		0.37.73	0.38.30	0.38.86	0.39.62	0.40.56	0.42.45	0.45.28	0.49.05	0.52.82
50 m	50		0.38.86	0.39.44	0.40.03	0.40.80	0.41.78	0.43.72	0.46.63	0.50.52	0.54.41
100 m	25		1.21.91	1.23.14	1.24.37	1.26.01	1.28.06	1.32.15	1.38.30	1.46.49	1.54.68
100 m	50		1.24.67	1.25.94	1.27.21	1.28.91	1.31.02	1.35.26	1.41.61	1.50.07	1.58.54
200 m	25		2.58.87	3.01.55	3.04.23	3.07.81	3.12.28	3.21.22	3.34.64	3.52.53	4.10.41
200 m	50		3.04.53	3.07.30	3.10.07	3.13.76	3.18.37	3.27.60	3.41.44	3.59.89	4.18.35

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 10 jaar 1998

		NIVEAUS				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						.
50 m	50	0.38.80	0.42.70	0.46.60	0.50.50						.
100 m	25	1.24.30	1.32.70	1.41.10	1.49.50						.
100 m	50	1.25.60	1.34.10	1.42.70	1.51.20						.

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.16.08	0.16.32	0.16.56	0.16.88	0.17.28	0.18.09	0.19.29	0.20.90	0.22.51
50 m	25		0.33.70	0.34.21	0.34.72	0.35.39	0.36.23	0.37.92	0.40.45	0.43.82	0.47.19
50 m	50		0.34.57	0.35.09	0.35.61	0.36.30	0.37.16	0.38.89	0.41.49	0.44.94	0.48.40
100 m	25		1.14.64	1.15.76	1.16.88	1.18.37	1.20.24	1.23.97	1.29.57	1.37.03	1.44.49
100 m	50		1.16.40	1.17.54	1.18.69	1.20.22	1.22.13	1.25.95	1.31.68	1.39.32	1.46.96
200 m	25		2.46.10	2.48.59	2.51.08	2.54.40	2.58.56	3.06.86	3.19.32	3.35.93	3.52.54
200 m	50		2.50.07	2.52.62	2.55.17	2.58.58	3.02.83	3.11.33	3.24.09	3.41.09	3.58.10

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 10 jaar 1998

		NIVEAUS				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						
50 m	50	0.33.30	0.36.60	0.40.00	0.43.30						
100 m	25	1.11.10	1.18.20	1.25.30	1.32.40						
100 m	50	1.13.10	1.20.40	1.27.70	1.35.00						
200 m	25	2.35.70	2.51.30	3.06.90	3.22.50						
200 m	50	2.40.40	2.56.40	3.12.40	3.28.50						
400 m	25	5.22.70	5.54.90	6.27.20	6.59.40						
400 m	50	5.32.80	6.06.10	6.39.40	7.12.70						
800 m	25	11.14.80	12.22.30	13.29.80	14.37.30						
800 m	50	11.30.10	12.39.10	13.48.10	14.57.10						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.14.16	0.14.37	0.14.58	0.14.87	0.15.22	0.15.93	0.16.99	0.18.40	0.19.82
50 m	25		0.29.61	0.30.06	0.30.50	0.31.09	0.31.83	0.33.31	0.35.53	0.38.49	0.41.46
50 m	50		0.30.45	0.30.90	0.31.36	0.31.97	0.32.73	0.34.25	0.36.54	0.39.58	0.42.62
100 m	25		1.04.56	1.05.53	1.06.49	1.07.79	1.09.40	1.12.63	1.17.47	1.23.93	1.30.38
100 m	50		1.06.64	1.07.64	1.08.64	1.09.97	1.11.64	1.14.97	1.19.97	1.26.63	1.33.30
200 m	25		2.21.82	2.23.95	2.26.08	2.28.92	2.32.46	2.39.55	2.50.19	3.04.37	3.18.55
200 m	50		2.25.48	2.27.66	2.29.84	2.32.75	2.36.39	2.43.66	2.54.57	3.09.12	3.23.67
400 m	25		5.01.75	5.06.27	5.10.80	5.16.84	5.24.38	5.39.47	6.02.10	6.32.27	7.02.45
400 m	50		5.08.85	5.13.49	5.18.12	5.24.30	5.32.02	5.47.46	6.10.62	6.41.51	7.12.40
1500 m	25		20.08.64	20.26.77	20.44.90	21.09.07	21.39.28	22.39.72	24.10.36	26.11.23	28.12.09
1500 m	50		20.31.45	20.49.93	21.08.40	21.33.03	22.03.81	23.05.39	24.37.75	26.40.89	28.44.04

wisselslag

jongens 10 jaar 1998

		NIVEAUS				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						
200 m	50	3.01.40	3.19.60	3.37.70	3.55.90						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.14.10	1.15.21	1.16.32	1.17.81	1.19.66	1.23.36	1.28.92	1.36.33	1.43.74
200 m	25		2.40.22	2.42.62	2.45.03	2.48.23	2.52.24	3.00.25	3.12.26	3.28.28	3.44.31
200 m	50		2.45.14	2.47.62	2.50.10	2.53.40	2.57.53	3.05.78	3.18.17	3.34.68	3.51.20
400 m	25		5.41.73	5.46.85	5.51.98	5.58.81	6.07.36	6.24.44	6.50.07	7.24.25	7.58.42
400 m	50		5.52.04	5.57.32	6.02.61	6.09.65	6.18.45	6.36.05	7.02.45	7.37.66	8.12.86

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 11 jaar 1997

Minioren 6

rugslag

jongens 11 jaar 1997

		NIVEAUS				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				.		
50 m	50	0.36.90	0.40.60	0.44.30	0.48.00				.		
100 m	25	1.15.70	1.23.20	1.30.80	1.38.40				.		
100 m	50	1.18.90	1.26.70	1.34.60	1.42.50				.		
200 m	25	2.43.30	2.59.60	3.16.00	3.32.30				.		
200 m	50	2.49.80	3.06.80	3.23.80	3.40.80				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.15.49	0.15.73	0.15.96	0.16.27	0.16.65	0.17.43	0.18.59	0.20.14	0.21.69
50 m	25		0.31.45	0.31.92	0.32.39	0.33.02	0.33.81	0.35.38	0.37.74	0.40.88	0.44.03
50 m	50		0.33.32	0.33.82	0.34.32	0.34.98	0.35.82	0.37.48	0.39.98	0.43.31	0.46.65
100 m	25		1.07.38	1.08.39	1.09.40	1.10.74	1.12.43	1.15.80	1.20.85	1.27.59	1.34.33
100 m	50		1.11.05	1.12.12	1.13.18	1.14.60	1.16.38	1.19.93	1.25.26	1.32.37	1.39.47
200 m	25		2.27.03	2.29.23	2.31.44	2.34.38	2.38.05	2.45.40	2.56.43	3.11.13	3.25.84
200 m	50		2.33.26	2.35.56	2.37.86	2.40.93	2.44.76	2.52.42	3.03.92	3.19.24	3.34.57

schootslag

jongens 11 jaar 1997

		NIVEAUS				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				.		
50 m	50	0.40.50	0.44.50	0.48.50	0.52.60				.		
100 m	25	1.25.40	1.33.90	1.42.50	1.51.00				.		
100 m	50	1.28.30	1.37.10	1.46.00	1.54.80				.		
200 m	25	3.05.20	3.23.80	3.42.30	4.00.80				.		
200 m	50	3.11.70	3.30.90	3.50.10	4.09.20				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.16.69	0.16.94	0.17.19	0.17.52	0.17.94	0.18.77	0.20.02	0.21.69	0.23.36
50 m	25		0.34.84	0.35.37	0.35.89	0.36.59	0.37.46	0.39.20	0.41.81	0.45.30	0.48.78
50 m	50		0.35.89	0.36.43	0.36.96	0.37.68	0.38.58	0.40.37	0.43.06	0.46.65	0.50.24
100 m	25		1.15.64	1.16.78	1.17.91	1.19.42	1.21.32	1.25.10	1.30.77	1.38.33	1.45.90
100 m	50		1.18.19	1.19.36	1.20.54	1.22.10	1.24.05	1.27.96	1.33.83	1.41.65	1.49.47
200 m	25		2.45.17	2.47.65	2.50.13	2.53.43	2.57.56	3.05.82	3.18.21	3.34.72	3.51.24
200 m	50		2.50.41	2.52.96	2.55.52	2.58.93	3.03.19	3.11.71	3.24.49	3.41.53	3.58.57

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 11 jaar 1997

		NIVEAUS				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						
50 m	50	0.36.10	0.39.70	0.43.30	0.46.90						
100 m	25	1.18.20	1.26.10	1.33.90	1.41.70						
100 m	50	1.19.40	1.27.40	1.35.30	1.43.30						
200 m	25	2.52.70	3.10.00	3.27.30	3.44.60						
200 m	50	2.56.80	3.14.40	3.32.10	3.49.80						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.14.71	0.14.93	0.15.15	0.15.44	0.15.81	0.16.55	0.17.65	0.19.12	0.20.59
50 m	25		0.30.83	0.31.30	0.31.76	0.32.38	0.33.15	0.34.69	0.37.00	0.40.09	0.43.17
50 m	50		0.31.63	0.32.10	0.32.58	0.33.21	0.33.10	0.35.58	0.37.95	0.41.12	0.44.28
100 m	25		1.08.28	1.09.31	1.10.33	1.11.70	1.13.41	1.16.82	1.21.94	1.28.77	1.35.60
100 m	50		1.09.89	1.10.94	1.11.99	1.13.39	1.15.13	1.18.63	1.23.87	1.30.86	1.37.85
200 m	25		2.31.96	2.34.24	2.36.52	2.39.55	2.43.35	2.50.95	3.02.35	3.17.54	3.32.74
200 m	50		2.35.59	2.37.93	2.40.26	2.43.37	2.47.26	2.55.04	3.06.71	3.22.27	3.37.83

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 11 jaar 1997

		NIVEAUS				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						
50 m	50	0.31.30	0.34.40	0.37.60	0.40.70						
100 m	25	1.06.80	1.13.50	1.20.20	1.26.80						
100 m	50	1.08.70	1.15.50	1.22.40	1.29.30						
200 m	25	2.26.30	2.41.00	2.55.60	3.10.20						
200 m	50	2.30.70	2.45.70	3.00.80	3.15.90						
400 m	25	5.09.80	5.40.80	6.11.80	6.42.80						
400 m	50	5.19.60	5.51.60	6.23.50	6.55.50						
800 m	25	10.48.00	11.52.80	12.57.60	14.02.40						
800 m	50	11.02.60	12.08.90	13.15.20	14.21.40						
1500 m	25	20.46.20	22.50.80	24.55.50	27.00.10						
1500 m	50	21.14.30	23.21.70	25.29.20	27.36.60						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.13.30	0.13.50	0.13.70	0.13.97	0.14.30	0.14.97	0.15.96	0.17.29	0.18.62
50 m	25		0.27.82	0.28.24	0.28.66	0.29.21	0.29.91	0.31.30	0.33.39	0.36.17	0.38.95
50 m	50		0.28.61	0.29.04	0.29.47	0.30.04	0.30.75	0.32.18	0.34.33	0.37.19	0.40.05
100 m	25		1.00.66	1.01.57	1.02.48	1.03.69	1.05.21	1.08.24	1.12.79	1.18.86	1.24.93
100 m	50		1.02.62	1.03.56	1.04.50	1.05.75	1.07.31	1.10.45	1.15.14	1.21.40	1.27.67
200 m	25		2.13.26	2.15.26	2.17.26	2.19.93	2.23.26	2.29.92	2.39.92	2.53.24	3.06.57
200 m	50		2.16.70	2.18.75	2.20.80	2.23.53	2.26.95	2.33.78	2.44.03	2.57.70	3.11.37
400 m	25		4.41.78	4.46.00	4.50.23	4.55.87	5.02.91	5.16.10	5.38.13	6.06.31	6.34.49
400 m	50		4.48.41	4.52.74	4.57.06	5.02.83	5.10.04	5.24.46	5.46.09	6.14.94	6.43.78
1500 m	25		18.48.64	19.05.57	19.22.50	19.45.08	20.13.29	21.09.72	22.34.37	24.27.24	26.20.10
1500 m	50		19.09.95	19.27.20	19.44.45	20.07.45	20.36.20	21.33.70	22.59.94	24.54.94	26.49.93

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



wisselslag

jongens 11 jaar 1997

		NIVEAUS				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						.
200 m	50	2.52.20	3.09.50	3.26.70	3.43.90						.
400 m	25	5.57.10	6.32.80	7.08.50	7.44.20						.
400 m	50	6.06.90	6.43.50	7.20.20	7.56.90						.

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.10.24	1.11.30	1.12.35	1.13.75	1.15.51	1.19.02	1.24.29	1.31.31	1.38.34
200 m	25		2.31.87	2.34.15	2.36.43	2.39.47	2.43.26	2.50.86	3.02.25	3.17.44	3.32.62
200 m	50		2.36.54	2.38.89	2.41.24	2.44.37	2.48.28	2.56.11	3.07.85	3.23.50	3.39.16
400 m	25		5.23.93	5.28.79	5.33.65	5.40.12	5.48.22	6.04.42	6.28.71	7.01.11	7.33.50
400 m	50		5.33.71	5.38.71	5.43.72	5.50.39	5.58.73	6.15.42	6.40.45	7.13.82	7.47.19

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 12 jaar 1996

Junioren 1

rugslag

jongens 12 jaar 1996

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.33.40	0.36.70	0.40.00	0.43.40	0.32.00			0.29.30		
50 m	50	0.34.80	0.38.20	0.41.70	0.45.20				.		
100 m	25	1.11.30	1.18.40	1.25.50	1.32.60	1.26.00	1.12.30				1.12.00
100 m	50	1.14.30	1.21.70	1.29.10	1.36.50				.		1.14.90
200 m	25	2.36.10	2.51.70	3.07.30	3.23.00	3.05.00	2.35.80				2.35.10
200 m	50	2.42.40	2.58.60	3.14.90	3.31.10				.		2.40.80

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.51	0.29.95	0.30.39	0.30.98	0.31.72	0.33.19	0.35.41	0.38.36	0.41.31
50 m	50		0.31.26	0.31.73	0.32.20	0.32.82	0.33.60	0.35.17	0.37.51	0.40.64	0.43.76
100 m	25		1.03.21	1.04.16	1.05.11	1.06.37	1.07.95	1.11.11	1.15.85	1.22.17	1.28.49
100 m	50		1.06.66	1.07.66	1.08.66	1.09.99	1.11.66	1.14.99	1.19.99	1.26.66	1.33.32
200 m	25		2.17.94	2.20.01	2.22.08	2.24.83	2.28.28	2.35.18	2.45.52	2.59.32	3.13.11
200 m	50		2.23.79	2.25.95	2.28.10	2.30.98	2.34.57	2.41.76	2.52.55	3.06.93	3.21.31

schoolslag

jongens 12 jaar 1996

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.36.70	0.40.40	0.44.10	0.47.80	0.35.30			0.32.60		
50 m	50	0.38.00	0.41.80	0.45.60	0.49.40				.		
100 m	25	1.20.20	1.28.20	1.36.30	1.44.30	1.36.00	1.22.00				1.21.70
100 m	50	1.23.00	1.31.20	1.39.50	1.47.80				.		1.24.20
200 m	25	2.55.60	3.13.20	3.30.70	3.48.30	3.24.00	2.59.10				2.58.30
200 m	50	3.01.70	3.19.90	3.38.10	3.56.30				.		3.03.30

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.33.35	0.33.85	0.34.35	0.35.01	0.35.85	0.37.51	0.40.02	0.43.35	0.46.68
50 m	50		0.34.34	0.34.86	0.35.38	0.36.06	0.36.92	0.38.64	0.41.21	0.44.65	0.48.08
100 m	25		1.12.39	1.13.48	1.14.56	1.16.01	1.17.82	1.21.44	1.26.87	1.34.11	1.41.35
100 m	50		1.14.83	1.15.95	1.17.07	1.18.57	1.20.44	1.24.18	1.29.80	1.37.28	1.44.76
200 m	25		2.38.08	2.40.45	2.42.82	2.45.98	2.49.93	2.57.83	3.09.69	3.25.50	3.41.31
200 m	50		2.43.08	2.45.53	2.47.98	2.51.24	2.55.32	3.03.47	3.15.70	3.32.01	3.48.32

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 12 jaar 1996

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.32.80	0.36.10	0.39.40	0.42.70	0.31.00			0.27.90		
50 m	50	0.33.30	0.36.70	0.40.00	0.43.30				.		
100 m	25	1.12.30	1.19.60	1.26.80	1.34.00	1.34.00	1.12.90			1.12.60	
100 m	50	1.13.40	1.20.80	1.28.10	1.35.50					1.13.70	
200 m	25	2.44.40	3.00.90	3.17.30	3.33.80	3.25.00	2.47.90			2.47.30	
200 m	50	2.48.30	3.05.10	3.21.90	3.38.80					2.51.10	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.69	0.29.12	0.29.55	0.30.12	0.30.84	0.32.28	0.34.43	0.37.30	0.40.17
50 m	50		0.29.43	0.29.87	0.30.31	0.30.90	0.31.63	0.33.11	0.35.31	0.38.26	0.41.20
100 m	25		1.03.53	1.04.49	1.05.44	1.06.71	1.08.30	1.11.48	1.16.24	1.22.59	1.28.95
100 m	50		1.05.03	1.06.01	1.06.98	1.08.28	1.09.91	1.13.16	1.18.04	1.24.54	1.31.04
200 m	25		2.21.39	2.23.51	2.25.63	2.28.45	2.31.99	2.39.06	2.49.66	3.03.80	3.17.94
200 m	50		2.24.77	2.26.94	2.29.11	2.32.01	2.35.63	2.42.86	2.53.72	3.08.20	3.22.67

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 12 jaar 1996

		NIVEAUS				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	0.28.50		0.25.70	0.28.20	
50 m	50	0.29.60	0.32.60	0.35.50	0.38.50					0.28.90	
100 m	25	1.03.20	1.09.50	1.15.80	1.22.10	1.13.50	1.04.30			1.04.10	
100 m	50	1.04.90	1.11.40	1.17.90	1.24.40					1.06.10	
200 m	25	2.20.10	2.34.10	2.48.10	3.02.10	2.32.00	2.23.60			2.23.10	
200 m	50	2.24.30	2.38.70	2.53.10	3.07.50					2.27.20	
400 m	25	4.54.40	5.23.90	5.53.30	6.22.80	5.45.00	5.02.70			5.01.50	
400 m	50	5.03.70	5.34.10	6.04.50	6.34.80					5.10.10	
800 m	50	10.06.60	11.07.20	12.07.90	13.08.50						
1500 m	25	19.00.70	20.54.80	22.48.90	24.43.00			20.09.40			
1500 m	50	19.26.50	21.23.10	23.19.80	25.16.40						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.14	0.26.54	0.26.93	0.27.45	0.28.11	0.29.41	0.31.37	0.33.99	0.36.60
50 m	50		0.26.88	0.27.28	0.27.69	0.28.23	0.28.90	0.30.24	0.32.26	0.34.95	0.37.63
100 m	25		0.56.10	0.57.85	0.58.71	0.59.85	1.01.27	1.04.12	1.08.40	1.14.10	1.19.80
100 m	50		0.58.84	0.59.72	1.00.60	1.01.78	1.03.25	1.06.19	1.10.61	1.16.49	1.22.37
200 m	25		2.05.22	2.07.10	2.08.98	2.11.48	2.14.61	2.20.87	2.30.26	2.42.79	2.55.31
200 m	50		2.08.45	2.10.37	2.12.30	2.14.87	2.18.08	2.24.50	2.34.13	2.46.98	2.59.82
400 m	25		4.28.48	4.32.50	4.36.53	4.41.90	4.48.61	5.02.03	5.22.17	5.49.02	6.15.87
400 m	50		4.34.80	4.38.92	4.43.04	4.48.54	4.55.41	5.09.15	5.29.76	5.57.24	6.24.72
1500 m	25		17.55.36	18.11.49	18.27.62	18.49.13	19.16.02	20.09.78	21.30.44	23.17.97	25.05.51
1500 m	50		18.15.67	18.32.10	18.48.54	19.10.45	19.37.84	20.32.62	21.54.80	23.44.36	25.33.93

wisselslag

jongens 12 jaar 1996

		NIVEAUS				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			1.03.60		
200 m	25	2.38.40	2.54.20	3.10.10	3.25.90	3.09.00	2.40.20			2.39.60	
200 m	50	2.43.40	2.59.80	3.16.10	3.32.40					2.44.50	
400 m	25	5.39.60	6.13.60	6.47.50	7.21.50	6.50.00	5.42.30			5.40.90	
400 m	50	5.48.90	6.23.80	6.58.70	7.33.50					5.49.90	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.06.16	1.07.15	1.08.14	1.09.46	1.11.12	1.14.42	1.19.39	1.26.00	1.32.62
200 m	25		2.23.04	2.25.18	2.27.33	2.30.19	2.33.77	2.40.92	2.51.65	3.05.95	3.20.25
200 m	50		2.27.43	2.29.65	2.31.86	2.34.81	2.38.49	2.45.86	2.56.92	3.11.66	3.26.41
400 m	25		5.05.08	5.09.66	5.14.24	5.20.34	5.27.97	5.43.22	6.06.10	6.36.61	7.07.12
400 m	50		5.14.29	5.19.01	5.23.72	5.30.01	5.37.87	5.53.58	6.17.15	6.48.58	7.20.01

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 13 jaar 1995

Juniores 2

rugslag

jongens 13 jaar 1995

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.31.80	0.35.00	0.38.20	0.41.40	0.32.00			0.29.30		
50 m	50	0.33.20	0.36.50	0.39.80	0.43.10				.		
100 m	25	1.08.00	1.14.80	1.21.60	1.28.40	1.23.00	1.09.40			1.08.80	
100 m	50	1.10.90	1.18.00	1.25.10	1.32.20				.	1.11.60	
200 m	25	2.29.00	2.43.90	2.58.80	3.13.70	2.57.00	2.28.40			2.27.10	
200 m	50	2.34.90	2.50.40	3.05.90	3.21.40				.	2.32.50	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.25	0.28.68	0.29.10	0.29.66	0.30.37	0.31.78	0.33.90	0.36.73	0.39.55
50 m	50		0.29.93	0.30.38	0.30.83	0.31.43	0.32.17	0.33.67	0.35.92	0.38.91	0.41.90
100 m	25		1.00.52	1.01.43	1.02.34	1.03.55	1.05.06	1.08.09	1.12.63	1.18.68	1.24.73
100 m	50		1.03.83	1.04.78	1.05.74	1.07.02	1.08.61	1.11.80	1.16.59	1.22.97	1.29.36
200 m	25		2.12.07	2.14.06	2.16.04	2.18.68	2.21.98	2.28.58	2.38.49	2.51.70	3.04.90
200 m	50		2.17.68	2.19.74	2.21.81	2.24.56	2.28.01	2.34.89	2.45.21	2.58.98	3.12.75

schoolslag

jongens 13 jaar 1995

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.35.30	0.38.80	0.42.30	0.45.80	0.35.30			0.32.60		
50 m	50	0.36.50	0.40.10	0.43.80	0.47.40				.		
100 m	25	1.17.00	1.24.70	1.32.40	1.40.10	1.32.00	1.18.70			1.18.10	
100 m	50	1.19.60	1.27.60	1.35.50	1.43.50				.	1.20.50	
200 m	25	2.46.10	3.02.70	3.19.30	3.35.90	3.15.00	2.51.60			2.50.20	
200 m	50	2.51.90	3.09.10	3.26.30	3.43.50				.	2.55.00	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.31.72	0.32.19	0.32.67	0.33.30	0.34.09	0.35.68	0.38.06	0.41.23	0.44.40
50 m	50		0.32.67	0.33.16	0.33.65	0.34.30	0.35.12	0.36.75	0.39.20	0.42.47	0.45.73
100 m	25		1.08.85	1.09.89	1.10.92	1.12.30	1.14.02	1.17.46	1.22.62	1.29.51	1.36.40
100 m	50		1.11.17	1.12.24	1.13.31	1.14.73	1.16.51	1.20.07	1.25.41	1.32.52	1.39.64
200 m	25		2.30.35	2.32.60	2.34.86	2.37.87	2.41.63	2.49.14	3.00.42	3.15.45	3.30.49
200 m	50		2.35.11	2.37.44	2.39.77	2.42.87	2.46.75	2.54.50	3.06.14	3.21.65	3.37.16

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 13 jaar 1995

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.31.00	0.34.10	0.37.20	0.40.30	0.31.00			0.27.90		
50 m	50	0.31.50	0.34.60	0.37.80	0.40.90				.		
100 m	25	1.08.30	1.15.10	1.21.90	1.28.70	1.30.00	1.09.00		.	1.08.40	
100 m	50	1.09.30	1.16.20	1.23.20	1.30.10				.	1.09.40	
200 m	25	2.35.30	2.50.80	3.06.30	3.21.90	3.18.00	2.39.00		.	2.37.70	
200 m	50	2.38.90	2.54.80	3.10.70	3.26.60				.	2.41.30	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.24	0.27.65	0.28.06	0.28.60	0.29.28	0.30.64	0.32.69	0.35.41	0.38.14
50 m	50		0.27.94	0.28.36	0.28.78	0.29.34	0.30.04	0.31.43	0.33.53	0.36.32	0.39.12
100 m	25		1.00.32	1.01.23	1.02.13	1.03.34	1.04.85	1.07.86	1.12.39	1.18.42	1.24.45
100 m	50		1.01.74	1.02.67	1.03.60	1.04.83	1.06.37	1.09.46	1.14.09	1.20.27	1.26.44
200 m	25		2.14.24	2.16.25	2.18.27	2.20.95	2.24.31	2.31.02	2.41.09	2.54.51	3.07.94
200 m	50		2.17.45	2.19.51	2.21.57	2.24.32	2.27.76	2.34.63	2.44.94	2.58.69	3.12.43

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 13 jaar 1995

		NIVEAUS				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	0.27.50		0.25.70	0.27.20	
50 m	50	0.28.70	0.31.50	0.34.40	0.37.30					0.27.80	
100 m	25	1.01.20	1.07.30	1.13.40	1.19.50	1.11.00	1.01.60			1.01.10	
100 m	50	1.02.90	1.09.20	1.15.50	1.21.80					1.03.00	
200 m	25	2.14.90	2.28.30	2.41.80	2.55.30	2.28.00	2.16.50			2.15.30	
200 m	50	2.18.90	2.32.70	2.46.60	3.00.50					2.19.20	
400 m	25	4.41.40	5.09.50	5.37.60	6.05.80	5.30.00	4.48.00			4.45.50	
400 m	50	4.50.20	5.19.30	5.48.30	6.17.30					4.53.60	
800 m	25	09.29.30	10.26.30	11.23.20	12.20.10						
800 m	50	09.42.20	10.40.40	11.38.60	12.36.80						
1500 m	25	18.14.90	20.04.30	21.53.80	23.43.30			19.02.60			
1500 m	50	18.39.50	20.31.50	22.23.40	24.15.40						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.18	0.25.56	0.25.94	0.26.44	0.27.07	0.28.33	0.30.22	0.32.74	0.35.25
50 m	50		0.25.89	0.26.28	0.26.67	0.27.19	0.27.83	0.29.13	0.31.07	0.33.66	0.36.25
100 m	25		0.54.90	0.55.72	0.56.55	0.57.64	0.59.02	1.01.76	1.05.88	1.11.37	1.16.86
100 m	50		0.56.67	0.57.52	0.58.37	0.59.50	1.00.92	1.03.76	1.08.01	1.13.67	1.19.34
200 m	25		2.00.61	2.02.42	2.04.23	2.06.64	2.09.65	2.15.68	2.24.73	2.36.79	2.48.85
200 m	50		2.03.71	2.05.57	2.07.42	2.09.90	2.12.99	2.19.18	2.28.46	2.40.83	2.53.20
400 m	25		4.17.06	4.20.92	4.24.78	4.29.92	4.36.34	4.49.20	5.08.48	5.34.18	5.59.89
400 m	50		4.23.12	4.27.06	4.31.01	4.36.27	4.42.85	4.56.01	5.15.74	5.42.05	6.08.36
1500 m	25		17.09.66	17.25.10	17.40.55	18.01.14	18.26.88	19.18.36	20.35.59	22.18.55	24.01.52
1500 m	50		17.29.09	17.44.83	18.00.57	18.21.55	18.47.78	19.40.23	20.58.91	22.43.82	24.28.73

wisselslag

jongens 13 jaar 1995

		NIVEAUS				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			1.03.60		
200 m	25	2.31.70	2.46.90	3.02.00	3.17.20	3.01.00	2.32.80			2.31.40	
200 m	50	2.36.50	2.52.20	3.07.80	3.23.50					2.36.10	
400 m	25	5.22.50	5.54.70	6.27.00	6.59.20	6.25.00	5.27.90			5.25.10	
400 m	50	5.31.30	6.04.40	6.37.60	7.10.70					5.33.60	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.03.61	1.04.56	1.05.52	1.06.79	1.08.38	1.11.56	1.16.33	1.22.69	1.29.05
200 m	25		2.17.53	2.19.59	2.21.66	2.24.41	2.27.84	2.34.72	2.45.04	2.58.79	3.12.54
200 m	50		2.21.76	2.23.88	2.26.01	2.28.84	2.32.39	2.39.47	2.50.11	3.04.28	3.18.46
400 m	25		4.53.33	4.57.73	5.02.13	5.08.00	5.15.33	5.30.00	5.52.00	6.21.33	6.50.67
400 m	50		5.02.19	5.06.72	5.11.25	5.17.30	5.24.85	5.39.96	6.02.63	6.32.85	7.03.07

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 14 jaar 1994

Juniores 3

rugslag

jongens 14 jaar 1994

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.30.90	0.34.00	0.37.10	0.40.20	0.32.00			0.29.30		
50 m	50	0.32.20	0.35.40	0.38.70	0.41.90				.		
100 m	25	1.06.00	1.12.60	1.19.20	1.25.80	1.20.00	1.07.20				1.06.60
100 m	50	1.08.80	1.15.70	1.22.60	1.29.50				.		1.09.20
200 m	25	2.24.60	2.39.10	2.53.60	3.08.00	2.50.00	2.24.50				2.23.20
200 m	50	2.30.40	2.45.50	3.00.50	3.15.60				.		2.28.40

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.40	0.27.81	0.28.23	0.28.77	0.29.46	0.30.83	0.32.88	0.35.63	0.38.37
50 m	50		0.29.03	0.29.47	0.29.90	0.30.48	0.31.21	0.32.66	0.34.84	0.37.74	0.40.65
100 m	25		0.58.71	0.59.59	1.00.47	1.01.64	1.03.11	1.06.05	1.10.45	1.16.32	1.22.19
100 m	50		1.01.91	1.02.84	1.03.77	1.05.01	1.06.55	1.09.65	1.14.29	1.20.48	1.26.68
200 m	25		2.08.11	2.10.03	2.11.96	2.14.52	2.17.72	2.24.13	2.33.74	2.46.55	2.59.36
200 m	50		2.13.55	2.15.55	2.17.56	2.20.23	2.23.57	2.30.24	2.40.26	2.53.61	3.06.97

schoolslag

jongens 14 jaar 1994

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.34.00	0.37.40	0.40.80	0.44.20	0.35.30			0.32.60		
50 m	50	0.35.20	0.38.70	0.42.20	0.45.70				.		
100 m	25	1.14.20	1.21.60	1.29.00	1.36.50	1.28.00	1.16.30				1.15.70
100 m	50	1.16.70	1.24.40	1.32.10	1.39.80				.		1.18.00
200 m	25	2.42.50	2.58.80	3.15.00	3.31.30	3.08.00	2.47.90				2.46.50
200 m	50	2.48.20	3.05.00	3.21.90	3.38.70				.		2.51.20

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.30.70	0.31.16	0.31.62	0.32.23	0.33.00	0.34.54	0.36.84	0.39.91	0.42.98
50 m	50		0.31.62	0.32.09	0.32.57	0.33.20	0.33.99	0.35.57	0.37.94	0.41.10	0.44.27
100 m	25		1.06.65	1.07.64	1.08.64	1.09.98	1.11.64	1.14.98	1.19.97	1.26.64	1.33.30
100 m	50		1.08.89	1.09.92	1.10.96	1.12.33	1.14.06	1.17.50	1.22.67	1.29.56	1.36.45
200 m	25		2.25.53	2.27.71	2.29.89	2.32.80	2.36.44	2.43.72	2.54.63	3.09.18	3.23.74
200 m	50		2.30.14	2.32.39	2.34.64	2.37.64	2.41.40	2.48.90	3.00.16	3.15.18	3.30.19

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 14 jaar 1994

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.29.80	0.32.80	0.35.80	0.38.80	0.31.00			0.27.90		
50 m	50	0.30.30	0.33.30	0.36.40	0.39.40				.		
100 m	25	1.05.70	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.25.00	1.06.40		.	1.05.80	
100 m	50	1.06.80	1.13.40	1.20.10	1.26.80				.	1.06.80	
200 m	25	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90	3.10.00	2.29.60		.	2.28.30	
200 m	50	2.33.40	2.48.70	3.04.10	3.19.40				.	2.31.70	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.24	0.26.63	0.27.02	0.27.55	0.28.20	0.29.52	0.31.48	0.34.11	0.36.73
50 m	50		0.26.91	0.27.32	0.27.72	0.28.26	0.28.93	0.30.28	0.32.29	0.34.98	0.37.68
100 m	25		0.58.10	0.58.97	0.59.84	1.01.01	1.02.46	1.05.36	1.09.72	1.15.53	1.21.34
100 m	50		0.59.47	1.00.36	1.01.25	1.02.44	1.03.93	1.06.90	1.11.36	1.17.31	1.23.26
200 m	25		2.09.30	2.11.24	2.13.18	2.15.76	2.18.10	2.25.46	2.35.16	2.48.09	3.01.02
200 m	50		2.12.39	2.14.38	2.16.36	2.19.01	2.22.32	2.28.94	2.38.87	2.52.11	3.05.35

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 14 jaar 1994

		NIVEAUS				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	0.26.70		0.25.70	0.26.50	
50 m	50	0.27.90	0.30.60	0.33.40	0.36.20					0.27.10	
100 m	25	0.59.50	1.05.40	1.11.40	1.17.30	1.08.50	1.00.00			0.59.40	
100 m	50	1.01.10	1.07.20	1.13.40	1.19.50					1.01.30	
200 m	25	2.10.50	2.23.50	2.36.60	2.49.60	2.24.00	2.12.60			2.11.40	
200 m	50	2.14.30	2.27.80	2.41.20	2.54.70					2.15.20	
400 m	25	4.33.50	5.00.80	5.28.20	5.55.50	5.20.00	4.39.40			4.36.90	
400 m	50	4.42.10	5.10.30	5.38.50	6.06.70					4.44.80	
800 m	25	09.18.20	10.14.10	11.09.90	12.05.70						
800 m	50	09.30.80	10.27.90	11.25.00	12.22.10						
1500 m	25	17.53.50	19.40.90	21.28.30	23.15.60			18.20.80			
1500 m	50	18.17.80	20.07.50	21.57.30	23.47.10						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.24.51	0.24.87	0.25.24	0.25.73	0.26.34	0.27.57	0.29.41	0.31.86	0.34.31
50 m	50		0.25.20	0.25.58	0.25.95	0.26.46	0.27.09	0.28.35	0.30.24	0.32.76	0.35.28
100 m	25		0.53.43	0.54.23	0.55.03	0.56.10	0.57.44	1.00.11	1.04.11	1.09.46	1.14.80
100 m	50		0.55.15	0.55.98	0.56.81	0.57.91	0.59.29	1.02.05	1.06.18	1.11.70	1.17.21
200 m	25		1.57.38	1.59.14	2.00.90	2.03.25	2.06.18	2.12.05	2.20.85	2.32.59	2.44.33
200 m	50		2.00.40	2.02.21	2.04.01	2.06.42	2.09.43	2.15.45	2.24.48	2.36.52	2.48.56
400 m	25		4.10.30	4.14.05	4.17.81	4.22.81	4.29.07	4.41.59	5.00.36	5.25.39	5.50.42
400 m	50		4.16.19	4.20.04	4.23.88	4.29.00	4.35.41	4.48.22	5.07.43	5.33.05	5.58.67
1500 m	25		16.42.56	16.57.60	17.12.64	17.32.69	17.57.75	18.47.88	20.03.07	21.43.33	23.23.58
1500 m	50		17.01.49	17.16.81	17.32.13	17.52.56	18.18.10	19.09.17	20.25.78	22.07.93	23.50.08

wisselslag

jongens 14 jaar 1994

		NIVEAUS				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			1.03.60		
200 m	25	2.26.90	2.41.60	2.56.30	3.10.90	2.55.00	2.28.60			2.27.30	
200 m	50	2.31.50	2.46.70	3.01.90	3.17.00					2.31.80	
400 m	25	5.14.90	5.46.40	6.17.90	6.49.40	6.10.00	5.12.90			5.10.10	
400 m	50	5.23.50	5.55.90	6.28.20	7.00.60					5.18.30	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.01.55	1.02.47	1.03.39	1.04.63	1.06.16	1.09.24	1.13.86	1.20.01	1.26.17
200 m	25		2.13.08	2.15.07	2.17.07	2.19.73	2.23.06	2.29.71	2.39.69	2.53.00	3.06.31
200 m	50		2.17.17	2.19.22	2.21.28	2.24.02	2.27.45	2.34.31	2.44.60	2.58.32	3.12.03
400 m	25		4.43.84	4.48.10	4.52.35	4.58.03	5.05.13	5.19.32	5.40.61	6.08.99	6.37.37
400 m	50		4.52.41	4.56.79	5.01.18	5.07.03	5.14.34	5.28.96	5.50.89	6.20.13	6.49.37

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 15 jaar 1993

Junioren 4

rugslag

jongens 15 jaar 1993

		NIVEAUS				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	0.32.00			0.29.30		
50 m	50	0.31.30	0.34.40	0.37.50	0.40.60				.		
100 m	25	1.04.10	1.10.50	1.16.90	1.23.30	1.18.00	1.04.80		.		1.04.70
100 m	50	1.06.80	1.13.50	1.20.20	1.26.80				.		1.07.30
200 m	25	2.20.40	2.34.40	2.48.50	3.02.50	2.45.00	2.20.30		.		2.20.00
200 m	50	2.26.00	2.40.60	2.55.20	3.09.80				.		2.25.10

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.64	0.27.04	0.27.44	0.27.97	0.28.64	0.29.97	0.31.97	0.34.63	0.37.29
50 m	50		0.28.22	0.28.64	0.29.07	0.29.63	0.30.34	0.31.75	0.33.86	0.36.69	0.39.51
100 m	25		0.57.07	0.57.92	0.58.78	0.59.92	1.01.35	1.04.20	1.08.48	1.14.19	1.19.89
100 m	50		1.00.18	1.01.08	1.01.99	1.03.19	1.04.69	1.07.70	1.12.22	1.18.24	1.24.25
200 m	25		2.04.53	2.06.40	2.08.27	2.10.76	2.13.87	2.20.10	2.29.44	2.41.89	2.54.34
200 m	50		2.09.82	2.11.76	2.13.71	2.16.31	2.19.55	2.26.04	2.35.78	2.48.76	3.01.74

schoolslag

jongens 15 jaar 1993

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.33.30	0.36.60	0.39.90	0.43.20	0.35.30			0.32.60		
50 m	50	0.34.40	0.37.80	0.41.30	0.44.70				.		
100 m	25	1.12.60	1.19.80	1.27.10	1.34.40	1.25.00	1.12.60		.		1.12.40
100 m	50	1.15.10	1.22.60	1.30.10	1.37.60				.		1.14.60
200 m	25	2.38.40	2.54.20	3.10.00	3.25.90	3.02.00	2.40.10		.		2.39.80
200 m	50	2.43.90	3.00.30	3.16.70	3.33.10				.		2.44.30

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.82	0.30.27	0.30.72	0.31.31	0.32.06	0.33.55	0.35.79	0.38.77	0.41.75
50 m	50		0.30.72	0.31.18	0.31.64	0.32.25	0.33.02	0.34.55	0.36.86	0.39.93	0.43.00
100 m	25		1.04.74	1.05.71	1.06.68	1.07.98	1.09.60	1.12.83	1.17.69	1.24.16	1.30.64
100 m	50		1.06.92	1.07.93	1.08.93	1.10.27	1.11.94	1.15.29	1.20.31	1.26.10	1.33.69
200 m	25		2.21.37	2.23.49	2.25.61	2.28.44	2.31.97	2.39.04	2.49.65	3.03.78	3.17.92
200 m	50		2.25.85	2.28.04	2.30.23	2.33.14	2.36.79	2.44.08	2.55.02	3.09.61	3.24.19

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 15 jaar 1993

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.29.10	0.32.00	0.34.90	0.37.80	0.31.00			0.27.90		
50 m	50	0.29.50	0.32.50	0.35.40	0.38.40				.		
100 m	25	1.04.00	1.10.40	1.16.80	1.23.20	1.22.00	1.03.60		.	1.03.40	
100 m	50	1.05.00	1.11.50	1.18.00	1.24.50				.	1.04.40	
200 m	25	2.22.20	2.36.40	2.50.60	3.04.80	3.00.00	2.23.70		.	2.23.40	
200 m	50	2.25.50	2.40.00	2.54.60	3.09.10				.	2.26.60	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.45	0.25.83	0.26.21	0.26.72	0.27.36	0.28.63	0.30.54	0.33.08	0.35.63
50 m	50		0.26.10	0.26.49	0.26.89	0.27.41	0.28.06	0.29.37	0.31.32	0.33.93	0.36.54
100 m	25		0.56.36	0.57.20	0.58.05	0.59.17	1.00.58	1.03.40	1.07.63	1.13.26	1.18.90
100 m	50		0.57.68	0.58.55	0.59.41	1.00.57	1.02.01	1.04.89	1.09.22	1.14.99	1.20.76
200 m	25		2.05.41	2.07.29	2.09.18	2.11.68	2.14.82	2.21.09	2.30.50	2.43.04	2.55.58
200 m	50		2.08.41	2.10.34	2.12.27	2.14.83	2.18.04	2.24.46	2.34.10	2.46.94	2.59.78

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 15 jaar 1993

		NIVEAUS				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	0.26.10		0.25.70	0.25.90	
50 m	50	0.27.10	0.29.80	0.32.60	0.35.30					0.26.40	
100 m	25	0.57.90	1.03.70	1.09.50	1.15.30	1.05.00	0.57.60			0.57.40	
100 m	50	0.59.50	1.05.50	1.11.40	1.17.40					0.59.20	
200 m	25	2.06.50	2.19.20	2.31.90	2.44.50	2.20.00	2.06.20			2.05.90	
200 m	50	2.10.30	2.23.30	2.36.40	2.49.40					2.09.50	
400 m	25	4.26.70	4.53.30	5.20.00	5.46.70	5.10.00	4.26.60			4.26.00	
400 m	50	4.35.10	5.02.60	5.30.10	5.57.60					4.33.50	
800 m	25	09.11.60	10.06.70	11.01.90	11.57.00						
800 m	50	09.24.00	10.20.40	11.16.80	12.13.20						
1500 m	25	17.40.70	19.26.80	21.12.90	22.58.90			17.54.50			
1500 m	50	18.04.60	19.53.10	21.41.60	23.30.00						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.23.83	0.24.19	0.24.55	0.25.02	0.25.62	0.26.81	0.28.60	0.30.98	0.33.37
50 m	50		0.24.50	0.24.87	0.25.24	0.25.73	0.26.34	0.27.57	0.29.41	0.31.86	0.34.31
100 m	25		0.51.96	0.52.74	0.53.52	0.54.56	0.55.86	0.58.45	1.02.35	1.07.55	1.12.74
100 m	50		0.53.64	0.54.44	0.55.25	0.56.32	0.57.66	1.00.34	1.04.36	1.09.73	1.15.09
200 m	25		1.54.15	1.55.86	1.57.57	1.59.85	2.02.71	2.08.42	2.16.98	2.28.39	2.39.81
200 m	50		1.57.09	1.58.84	2.00.60	2.02.94	2.05.87	2.11.72	2.20.50	2.32.21	2.43.92
400 m	25		4.01.81	4.05.43	4.09.06	4.13.90	4.19.94	4.32.03	4.50.17	5.14.35	5.38.53
400 m	50		4.07.50	4.11.21	4.14.92	4.19.87	4.26.06	4.38.44	4.56.10	5.21.75	5.46.50
1500 m	25		16.08.54	16.23.07	16.37.60	16.56.97	17.21.18	18.09.61	19.22.25	20.59.10	22.35.96
1500 m	50		16.26.83	16.41.63	16.56.43	17.16.17	17.40.84	18.30.18	19.44.19	21.22.87	23.01.56

wisselslag

jongens 15 jaar 1993

		NIVEAUS				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			1.03.60		
200 m	25	2.22.90	2.37.20	2.51.50	3.05.70	2.50.00	2.23.30			2.22.90	
200 m	50	2.27.40	2.42.20	2.56.90	3.11.70					2.27.30	
400 m	25	5.05.20	5.35.80	6.06.30	6.36.80	6.05.00	5.02.50			5.01.80	
400 m	50	5.13.60	5.44.90	6.16.30	6.47.70					5.09.70	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.00.20	1.01.11	1.02.01	1.03.21	1.04.72	1.07.73	1.12.24	1.18.26	1.24.28
200 m	25		2.10.17	2.12.12	2.14.07	2.16.68	2.19.93	2.26.44	2.36.20	2.49.22	3.02.24
200 m	50		2.14.17	2.16.18	2.18.19	2.20.88	2.24.23	2.30.94	2.41.00	2.54.42	3.07.84
400 m	25		4.37.64	4.41.80	4.45.96	4.51.52	4.58.46	5.12.34	5.33.16	6.00.93	6.28.69
400 m	50		4.46.02	4.50.31	4.54.60	5.00.32	5.07.47	5.21.77	5.43.22	6.11.82	6.40.42

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 16 jaar 1992

Jeugd 1

rugslag

jongens 16 jaar 1992

		NIVEAUS				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	0.29.30		0.28.60
50 m	50	0.30.70	0.33.70	0.36.80	0.39.90			.			0.29.70
100 m	25	1.02.80	1.09.10	1.15.40	1.21.70	1.16.00		1.03.00			1.03.00
100 m	50	1.05.50	1.12.10	1.18.60	1.25.20			.			1.05.60
200 m	25	2.16.40	2.30.20	2.43.80	2.57.50	2.40.00		2.17.10			2.17.10
200 m	50	2.22.00	2.36.20	2.50.40	3.04.60			.			2.22.10

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.39	0.26.79	0.27.18	0.27.71	0.28.37	0.29.69	0.31.67	0.34.31	0.36.95
50 m	50		0.27.96	0.28.38	0.28.80	0.29.36	0.30.06	0.31.46	0.33.55	0.36.35	0.39.14
100 m	25		0.56.54	0.57.39	0.58.24	0.59.37	1.00.78	1.03.61	1.07.85	1.13.50	1.19.16
100 m	50		0.59.63	1.00.52	1.01.41	1.02.61	1.04.10	1.07.08	1.11.55	1.17.51	1.23.48
200 m	25		2.03.38	2.05.23	2.07.09	2.09.55	2.12.64	2.18.81	2.28.06	2.40.40	2.52.74
200 m	50		2.08.62	2.10.55	2.12.48	2.15.05	2.18.27	2.24.70	2.34.34	2.47.21	3.00.07

schootslag

jongens 16 jaar 1992

		NIVEAUS				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	0.32.60		0.31.80
50 m	50	0.33.70	0.37.10	0.40.50	0.43.80			.			0.33.10
100 m	25	1.11.20	1.18.30	1.25.40	1.32.50	1.22.00		1.10.80			1.10.80
100 m	50	1.13.60	1.21.00	1.28.30	1.35.70			.			1.13.00
200 m	25	2.34.80	2.50.30	3.05.80	3.21.30	2.55.00		2.35.60			2.35.60
200 m	50	2.40.20	2.56.30	3.12.30	3.28.30			.			2.40.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.58	0.30.02	0.30.46	0.31.06	0.31.80	0.33.27	0.35.49	0.38.45	0.41.41
50 m	50		0.30.46	0.30.92	0.31.38	0.31.99	0.32.75	0.34.27	0.36.56	0.39.60	0.42.65
100 m	25		1.04.21	1.05.17	1.06.14	1.07.42	1.09.03	1.12.24	1.17.05	1.23.47	1.29.89
100 m	50		1.06.37	1.07.37	1.08.36	1.09.69	1.11.35	1.14.67	1.19.65	1.26.28	1.32.92
200 m	25		2.20.21	2.22.31	2.24.42	2.27.22	2.30.73	2.37.74	2.48.25	3.02.27	3.16.29
200 m	50		2.24.65	2.26.82	2.28.99	2.31.89	2.35.50	2.42.73	2.53.58	3.08.05	3.22.51

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 16 jaar 1992

		NIVEAUS				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	0.27.90		0.27.20
50 m	50	0.28.80	0.31.70	0.34.60	0.37.50			.			0.28.00
100 m	25	1.02.50	1.08.80	1.15.00	1.21.30	1.17.00		1.01.80			1.01.80
100 m	50	1.03.50	1.09.80	1.16.20	1.22.50			.			1.02.70
200 m	25	2.18.60	2.32.40	2.46.30	3.00.10	2.55.00		2.19.70			2.19.70
200 m	50	2.21.80	2.36.00	2.50.20	3.04.30			.			2.22.90

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.28	0.25.66	0.26.04	0.26.55	0.27.18	0.28.44	0.30.34	0.32.87	0.35.39
50 m	50		0.25.93	0.26.32	0.26.71	0.27.23	0.27.88	0.29.17	0.31.12	0.33.71	0.36.30
100 m	25		0.55.99	0.56.83	0.57.67	0.58.79	1.00.19	1.02.99	1.07.18	1.12.78	1.18.38
100 m	50		0.57.31	0.58.16	0.59.02	1.00.17	1.01.60	1.04.47	1.08.77	1.14.50	1.20.23
200 m	25		2.04.59	2.06.46	2.08.33	2.10.82	2.13.94	2.20.17	2.29.51	2.41.97	2.54.43
200 m	50		2.07.57	2.09.49	2.11.40	2.13.95	2.17.14	2.23.52	2.33.09	2.45.84	2.58.60

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 16 jaar 1992

		NIVEAUS				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	0.25.70		0.25.10
50 m	50	0.26.50	0.29.10	0.31.80	0.34.40						0.25.60
100 m	25	0.56.50	1.02.10	1.07.80	1.13.40	1.03.00		0.56.30			0.56.30
100 m	50	0.58.10	1.03.90	1.09.70	1.15.50						0.58.10
200 m	25	2.03.70	2.16.10	2.28.40	2.40.80	2.16.00		2.03.80			2.03.80
200 m	50	2.07.40	2.20.10	2.32.80	2.45.60						2.07.30
400 m	25	4.21.70	4.47.80	5.14.00	5.40.20	5.00.00		4.22.70			4.22.70
400 m	50	4.29.90	4.56.90	5.23.90	5.50.90						4.30.20
800 m	25	09.04.50	09.59.00	10.53.40	11.47.90						9.11.00
800 m	50	09.16.80	10.12.50	11.08.10	12.03.80						9.21.80
1500 m	25	17.27.10	19.11.90	20.56.60	22.41.30			17.39.60			17.39.60
1500 m	50	17.50.80	19.37.80	21.24.90	23.12.00						18.00.30

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.23.49	0.23.84	0.24.20	0.24.67	0.25.25	0.26.43	0.28.19	0.30.54	0.32.89
50 m	50		0.24.15	0.24.52	0.24.88	0.25.36	0.25.96	0.27.17	0.28.98	0.31.40	0.33.81
100 m	25		0.51.21	0.51.98	0.52.75	0.53.77	0.55.05	0.57.62	1.01.46	1.06.58	1.11.70
100 m	50		0.52.87	0.53.66	0.54.45	0.55.51	0.56.83	0.59.47	1.03.44	1.08.73	1.14.01
200 m	25		1.52.51	1.54.20	1.55.88	1.58.14	2.00.95	2.06.57	2.15.01	2.26.26	2.37.51
200 m	50		1.55.41	1.57.14	1.58.87	2.01.18	2.04.06	2.09.83	2.18.49	2.30.03	2.41.57
400 m	25		4.00.89	4.04.51	4.08.12	4.12.94	4.18.96	4.31.00	4.49.07	5.13.16	5.37.25
400 m	50		4.06.56	4.10.26	4.13.96	4.18.89	4.25.06	4.37.39	4.55.88	5.20.53	5.45.19
1500 m	25		16.04.88	16.19.36	16.33.83	16.53.13	17.17.25	18.05.49	19.17.86	20.54.35	22.30.84
1500 m	50		16.23.10	16.37.84	16.52.59	17.12.25	17.36.83	18.25.99	19.39.72	21.18.03	22.56.34

wisselslag

jongens 16 jaar 1992

		NIVEAUS				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			1.03.60		
200 m	25	2.19.80	2.33.80	2.47.70	3.01.70	2.45.00		2.19.80			2.19.80
200 m	50	2.24.20	2.38.70	2.53.10	3.07.50						2.24.10
400 m	25	4.56.50	5.26.20	5.55.80	6.25.50	5.58.00		4.56.80			4.56.80
400 m	50	5.04.60	5.35.10	6.05.60	6.36.00						5.04.60

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		0.58.62	0.59.50	1.00.38	1.01.55	1.03.02	1.05.95	1.10.35	1.16.21	1.22.07
200 m	25		2.06.75	2.08.65	2.10.55	2.13.09	2.16.26	2.22.59	2.32.10	2.44.77	2.57.45
200 m	50		2.10.64	2.12.60	2.14.56	2.17.18	2.20.44	2.26.97	2.36.77	2.49.84	3.02.90
400 m	25		4.30.34	4.34.40	4.38.45	4.43.86	4.50.62	5.04.13	5.24.41	5.51.44	6.18.48
400 m	50		4.38.50	4.42.68	4.46.86	4.52.43	4.59.39	5.13.32	5.34.20	6.02.05	6.29.90

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 17 jaar 1991

Jeugd 2

rugslag

jongens 17 jaar 1991

		NIVEAUS				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		0.28.60	0.29.30		0.28.60
50 m	50	0.30.20	0.33.20	0.36.20	0.39.20			.			0.29.70
100 m	25	1.01.90	1.08.10	1.14.20	1.20.40	1.16.00		1.01.50			1.01.50
100 m	50	1.04.50	1.10.90	1.17.40	1.23.80			.			1.04.00
200 m	25	2.14.10	2.27.50	2.40.90	2.54.30	2.40.00		2.14.50			2.14.50
200 m	50	2.19.50	2.33.40	2.47.40	3.01.30			.			2.19.40

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.25.39	0.26.20	0.26.60	0.26.99	0.27.51	0.28.17	0.29.48	0.31.44	0.34.06	0.36.69
50 m	50	0.26.90	0.27.76	0.28.18	0.28.59	0.29.15	0.29.84	0.31.23	0.33.31	0.36.09	0.38.86
100 m	25	0.54.39	0.56.14	0.56.98	0.57.82	0.58.94	1.00.35	1.03.15	1.07.36	1.12.98	1.18.59
100 m	50	0.57.36	0.59.20	1.00.09	1.00.98	1.02.16	1.03.64	1.06.60	1.11.04	1.16.96	1.22.88
200 m	25	1.59.02	2.02.50	2.04.34	2.06.18	2.08.63	2.11.69	2.17.81	2.27.00	2.39.25	2.51.50
200 m	50	2.04.07	2.07.70	2.09.62	2.11.53	2.14.09	2.17.28	2.23.66	2.33.24	2.46.01	2.58.78

schoolslag

jongens 17 jaar 1991

		NIVEAUS				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		0.31.80	0.32.60		0.31.80
50 m	50	0.33.10	0.36.40	0.39.70	0.43.00			.			0.33.10
100 m	25	1.09.80	1.16.80	1.23.80	1.30.80	1.22.00		1.09.40			1.09.40
100 m	50	1.12.20	1.19.50	1.26.70	1.33.90			.			1.11.50
200 m	25	2.31.80	2.46.90	3.02.10	3.17.30	2.55.00		2.31.70			2.31.70
200 m	50	2.37.10	2.52.80	3.08.50	3.24.20			.			2.36.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.28.41	0.29.26	0.29.70	0.30.14	0.30.72	0.31.46	0.32.92	0.35.11	0.38.04	0.40.97
50 m	50	0.29.26	0.30.14	0.30.59	0.31.04	0.31.64	0.32.40	0.33.91	0.36.17	0.39.18	0.42.19
100 m	25	1.01.71	1.03.53	1.04.48	1.05.43	1.06.70	1.08.29	1.11.47	1.16.23	1.22.58	1.28.94
100 m	50	1.03.79	1.05.66	1.06.65	1.07.63	1.08.95	1.10.59	1.13.87	1.18.80	1.25.36	1.31.93
200 m	25	2.14.74	2.18.71	2.20.79	2.22.87	2.25.65	2.29.12	2.36.05	2.46.46	3.00.33	3.14.20
200 m	50	2.19.01	2.23.11	2.25.26	2.27.40	2.30.26	2.33.84	2.40.10	2.51.73	3.06.04	3.20.35

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 17 jaar 1991

		NIVEAUS				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		0.27.20	0.27.90		0.27.20
50 m	50	0.28.20	0.31.00	0.33.80	0.36.70			.			0.28.00
100 m	25	1.01.20	1.07.30	1.13.40	1.19.50	1.17.00		1.00.30			1.00.30
100 m	50	1.02.10	1.08.30	1.14.60	1.20.80			.			1.01.20
200 m	25	2.15.50	2.29.00	2.42.60	2.56.10	2.55.00		2.16.30			2.16.30
200 m	50	2.18.60	2.32.50	2.46.30	3.00.20			.			2.19.40

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.24.35	0.25.03	0.25.41	0.25.78	0.26.28	0.26.91	0.28.16	0.30.04	0.32.54	0.35.04
50 m	50	0.24.97	0.25.68	0.26.06	0.26.45	0.26.96	0.27.60	0.28.88	0.30.81	0.33.38	0.35.95
100 m	25	0.53.80	0.55.43	0.56.26	0.57.10	0.58.20	0.59.59	1.02.36	1.06.52	1.12.06	1.17.61
100 m	50	0.55.07	0.56.74	0.57.59	0.58.44	0.59.57	1.00.99	1.03.83	1.08.09	1.13.76	1.19.43
200 m	25	1.59.92	2.03.36	2.05.21	2.07.06	2.09.53	2.12.61	2.18.78	2.28.03	2.40.37	2.52.70
200 m	50	2.02.78	2.06.31	2.08.20	2.10.10	2.12.62	2.15.78	2.22.10	2.31.57	2.44.20	2.56.83

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 17 jaar 1991

		NIVEAUS				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		0.25.10	0.25.70		0.25.10
50 m	50	0.26.00	0.28.60	0.31.20	0.33.80						0.25.60
100 m	25	0.55.50	1.01.00	1.06.60	1.12.10	1.03.00		0.55.00			0.55.00
100 m	50	0.57.00	1.02.70	1.08.40	1.14.10						0.56.80
200 m	25	2.01.50	2.13.60	2.25.80	2.37.90	2.16.00		2.01.30			2.01.30
200 m	50	2.05.10	2.17.60	2.30.10	2.42.60						2.04.80
400 m	25	4.17.90	4.43.60	5.09.40	5.35.20	5.00.00		4.18.80			4.18.80
400 m	50	4.26.00	4.52.60	5.19.20	5.45.80						4.26.20
800 m	25	08.57.50	09.51.20	10.44.90	11.38.70						9.05.70
800 m	50	09.09.60	10.04.50	10.59.50	11.54.40						9.16.40
1500 m	25	17.13.60	18.56.90	20.40.30	22.23.60			17.29.50			17.29.50
1500 m	50	17.36.90	19.22.60	21.08.20	22.53.90						17.50.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.22.69	0.23.37	0.23.72	0.24.07	0.24.54	0.25.13	0.26.30	0.28.05	0.30.39	0.32.72
50 m	50	0.23.33	0.24.03	0.24.39	0.24.75	0.25.23	0.25.83	0.27.04	0.28.84	0.31.24	0.33.65
100 m	25	0.49.62	0.50.96	0.51.72	0.52.49	0.53.51	0.54.78	0.57.33	1.01.15	1.06.25	1.11.34
100 m	50	0.51.23	0.52.60	0.53.39	0.54.18	0.55.23	0.56.55	0.59.18	1.03.12	1.08.38	1.13.64
200 m	25	1.49.49	1.51.95	1.53.63	1.55.31	1.57.55	2.00.34	2.05.94	2.14.34	2.25.53	2.36.73
200 m	50	1.52.31	1.54.83	1.56.55	1.58.28	2.00.57	2.03.44	2.09.19	2.17.80	2.29.28	2.40.76
400 m	25	3.52.87	3.58.19	4.01.76	4.05.34	4.10.10	4.16.06	4.27.97	4.45.83	5.09.65	5.33.47
400 m	50	3.58.35	4.03.80	4.07.46	4.11.11	4.15.99	4.22.09	4.34.28	4.52.56	5.16.94	5.41.32
1500 m	25	15.29.62	15.54.06	16.08.37	16.22.68	16.41.77	17.05.62	17.53.32	19.04.87	20.40.28	22.15.69
1500 m	50	15.47.17	16.12.07	16.26.66	16.41.24	17.00.68	17.24.98	18.13.58	19.26.49	21.03.70	22.40.90

wisselslag

jongens 17 jaar 1991

		NIVEAUS				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			1.03.60		
200 m	25	2.17.10	2.30.80	2.44.50	2.58.20	2.45.00		2.17.10			2.17.10
200 m	50	2.21.50	2.35.60	2.49.70	3.03.90						2.21.20
400 m	25	4.51.60	5.20.80	5.49.90	6.19.10	5.58.00		4.52.50			4.52.50
400 m	50	4.59.60	5.29.50	5.59.50	6.29.40						5.00.20

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25	0	0.58.23	0.59.10	0.59.97	1.01.14	1.02.59	1.05.50	1.09.87	1.15.69	1.21.52
200 m	25	2.02.26	2.05.90	2.07.78	2.09.67	2.12.19	2.15.34	2.21.63	2.31.07	2.43.66	2.56.25
200 m	50	2.06.02	2.09.76	2.11.71	2.13.66	2.16.25	2.19.50	2.25.98	2.35.72	2.48.69	3.01.67
400 m	25	4.21.62	4.28.52	4.32.55	4.36.58	4.41.95	4.48.66	5.02.08	5.22.22	5.49.08	6.15.93
400 m	50	4.29.52	4.36.63	4.40.78	4.44.93	4.50.46	4.57.37	5.11.20	5.31.95	5.59.61	6.27.28

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 18 jaar 1990

Senioren

rugslag

jongens 18 jaar 1990

		NIVEAUS				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		0.27.90	0.28.60		0.27.90
50 m	50	0.29.40	0.32.30	0.35.20	0.38.20			.			0.29.00
100 m	25	1.00.20	1.06.20	1.12.20	1.18.20	1.10.00		1.00.10			1.00.10
100 m	50	1.02.70	1.09.00	1.15.30	1.21.50			.			1.02.50
200 m	25	2.10.80	2.23.90	2.36.90	2.50.00	2.35.00		2.11.90			2.11.90
200 m	50	2.16.00	2.29.60	2.43.20	2.56.80			.			2.16.70

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.25.10	0.25.71	0.26.10	0.26.48	0.26.10	0.27.64	0.28.92	0.30.85	0.33.42	0.35.10
50 m	50	0.26.59	0.27.24	0.27.65	0.28.06	0.28.60	0.29.28	0.30.64	0.32.69	0.35.41	0.38.13
100 m	25	0.53.75	0.55.07	0.55.90	0.56.72	0.57.82	0.59.20	1.01.95	1.06.08	1.11.59	1.17.10
100 m	50	0.56.69	0.58.07	0.58.95	0.59.82	1.00.98	1.02.43	1.05.33	1.09.69	1.15.50	1.21.30
200 m	25	1.57.75	2.00.51	2.02.31	2.04.12	2.06.53	2.09.55	2.15.57	2.24.61	2.36.66	2.48.71
200 m	50	2.02.75	2.05.62	2.07.51	2.09.39	2.11.90	2.15.04	2.21.32	2.30.75	2.43.31	2.55.87

schoolslag

jongens 18 jaar 1990

		NIVEAUS				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		0.31.20	0.32.00		0.31.20
50 m	50	0.31.80	0.35.00	0.38.20	0.41.40			.			0.32.50
100 m	25	1.07.20	1.13.90	1.20.60	1.27.40	1.19.00		1.08.00			1.08.00
100 m	50	1.09.50	1.16.50	1.23.40	1.30.40			.			1.10.10
200 m	25	2.26.20	2.40.80	2.55.40	3.10.00	2.50.00		2.28.00			2.28.00
200 m	50	2.31.30	2.46.40	3.01.60	3.16.70			.			2.32.10

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.28.11	0.28.77	0.29.20	0.29.63	0.30.21	0.30.93	0.32.36	0.34.52	0.37.40	0.40.28
50 m	50	0.28.95	0.29.63	0.30.07	0.30.52	0.31.11	0.31.85	0.33.33	0.35.56	0.38.52	0.41.48
100 m	25	1.01.05	1.02.48	1.03.42	1.04.35	1.05.60	1.07.17	1.10.29	1.14.98	1.21.22	1.27.47
100 m	50	1.03.10	1.04.58	1.05.55	1.06.52	1.07.81	1.09.43	1.12.66	1.17.50	1.23.96	1.30.42
200 m	25	2.13.29	2.16.42	2.18.47	2.20.51	2.23.24	2.26.65	2.33.47	2.43.71	2.57.35	3.10.99
200 m	50	2.17.51	2.20.74	2.22.86	2.24.97	2.27.78	2.31.30	2.38.34	2.48.89	3.02.97	3.17.04

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 18 jaar 1990

		NIVEAUS				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		0.26.50	0.27.20		0.26.50
50 m	50	0.27.10	0.29.80	0.32.50	0.35.20			.			0.27.30
100 m	25	0.58.70	1.04.60	1.10.50	1.16.40	1.12.00		0.58.80			0.58.80
100 m	50	0.59.60	1.05.60	1.11.60	1.17.50			.			0.59.70
200 m	25	2.09.80	2.22.80	2.35.80	2.48.70	2.40.00		2.13.00			2.13.00
200 m	50	2.12.80	2.26.10	2.39.40	2.52.70			.			2.16.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.24.10	0.24.65	0.25.02	0.25.39	0.25.88	0.26.50	0.27.73	0.29.58	0.32.05	0.34.51
50 m	50	0.24.72	0.25.29	0.25.67	0.26.04	0.26.55	0.27.18	0.28.45	0.30.34	0.32.87	0.35.40
100 m	25	0.53.21	0.54.47	0.55.29	0.56.11	0.57.20	0.58.56	1.01.28	1.05.37	1.10.81	1.16.26
100 m	50	0.54.46	0.55.76	0.56.59	0.57.43	0.58.54	0.59.94	1.02.72	1.06.91	1.12.48	1.18.06
200 m	25	1.58.66	2.01.41	2.03.24	2.05.06	2.07.49	2.10.52	2.16.59	2.25.70	2.37.84	2.49.98
200 m	50	2.01.50	2.04.32	2.06.18	2.08.05	2.10.53	2.13.64	2.19.86	2.29.18	2.41.61	2.54.05

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 18 jaar 1990

		NIVEAUS				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		0.24.50	0.25.20		0.24.50
50 m	50	0.25.20	0.27.70	0.30.30	0.32.80			.			0.25.00
100 m	25	0.53.80	0.59.20	1.04.60	1.10.00	1.00.00		0.53.80			0.53.80
100 m	50	0.55.30	1.00.90	1.06.40	1.11.90			.			0.55.50
200 m	25	1.57.70	2.09.40	2.21.20	2.33.00	2.12.00		1.58.90			1.58.90
200 m	50	2.01.20	2.13.30	2.25.40	2.37.50			.			2.02.40
400 m	25	4.11.40	4.36.50	5.01.70	5.26.80	4.50.00		4.15.00			4.15.00
400 m	50	4.19.30	4.45.30	5.11.20	5.37.10			.			4.22.20
800 m	25	08.43.30	09.35.70	10.28.00	11.20.30			.			9.00.60
800 m	50	08.55.10	09.48.60	10.42.20	11.35.70			.			9.11.20
1500 m	25	16.46.40	18.27.10	20.07.70	21.48.30			17.19.60			17.19.60
1500 m	50	17.09.10	18.52.00	20.34.90	22.17.80			.			17.40.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.22.44	0.22.97	0.23.32	0.23.66	0.24.12	0.24.69	0.25.84	0.27.57	0.29.86	0.32.16
50 m	50	0.23.33	0.23.62	0.23.97	0.24.33	0.24.80	0.25.39	0.26.57	0.28.34	0.30.70	0.33.07
100 m	25	0.49.14	0.50.25	0.50.10	0.51.75	0.52.76	0.54.01	0.56.53	1.00.29	1.05.32	1.10.34
100 m	50	0.50.73	0.51.87	0.52.64	0.53.42	0.54.46	0.55.76	0.58.35	1.02.24	1.07.43	1.12.61
200 m	25	1.48.60	1.50.86	1.52.52	1.54.19	1.56.40	1.59.17	2.04.72	2.13.03	2.24.12	2.35.20
200 m	50	1.51.40	1.53.72	1.55.42	1.57.13	1.59.40	2.02.24	2.07.93	2.16.46	2.27.83	2.39.20
400 m	25	3.50.94	3.55.78	3.59.32	4.02.86	4.07.57	4.13.47	4.25.26	4.42.94	5.06.52	5.30.10
400 m	50	3.56.37	4.01.33	4.04.95	4.08.57	4.13.40	4.19.43	4.31.50	4.49.60	5.13.73	5.37.87
1500 m	25	15.20.74	15.41.24	15.55.36	16.09.48	16.28.31	16.51.84	17.38.90	18.49.49	20.23.62	21.57.74
1500 m	50	15.38.12	15.59.01	16.13.40	16.27.78	16.46.96	17.10.94	17.58.89	19.10.82	20.46.72	22.22.62

wisselslag

jongens 18 jaar 1990

		NIVEAUS				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		.	1.02.40		
200 m	25	2.12.10	2.25.30	2.38.50	2.51.70	2.35.00		2.14.30			2.14.30
200 m	50	2.16.30	2.29.90	2.43.60	2.57.20			.			2.18.40
400 m	25	4.45.50	5.14.10	5.42.60	6.11.20	5.48.00		4.48.30			4.48.30
400 m	50	4.53.30	5.22.60	5.52.00	6.21.30			.			4.55.90

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		0.57.25	0.58.11	0.58.97	1.00.11	1.01.55	1.04.41	1.08.70	1.14.43	1.20.15
200 m	25	2.00.94	2.03.79	2.05.64	2.07.50	2.09.98	2.13.07	2.19.26	2.28.55	2.40.92	2.53.30
200 m	50	2.04.65	2.07.59	2.09.51	2.11.42	2.13.97	2.17.16	2.23.54	2.33.11	2.45.87	2.58.63
400 m	25	4.19.11	4.24.89	4.28.86	4.32.84	4.38.13	4.44.76	4.58.00	5.17.87	5.44.36	6.10.84
400 m	50	4.26.93	4.32.89	4.36.98	4.41.07	4.46.53	4.53.35	5.06.10	5.27.46	5.54.75	6.22.04

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 19 jaar 1989

Senioren

rugslag

jongens 19 jaar 1989

		NIVEAUS				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		0.27.20	0.28.00		0.27.20
50 m	50	0.29.40	0.32.30	0.35.20	0.38.20			.			0.28.30
100 m	25	1.00.20	1.06.20	1.12.20	1.18.20	1.10.00		0.58.60			0.58.60
100 m	50	1.02.70	1.09.00	1.15.30	1.21.50			.			1.00.90
200 m	25	2.10.80	2.23.90	2.36.90	2.50.00	2.35.00		2.09.30			2.09.30
200 m	50	2.16.00	2.29.60	2.43.20	2.56.80			.			2.14.10

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.24.88	0.25.41	0.25.79	0.26.17	0.26.68	0.27.32	0.28.59	0.30.50	0.33.04	0.35.58
50 m	50	0.26.36	0.26.92	0.27.33	0.27.73	0.28.27	0.28.94	0.30.29	0.32.31	0.34.10	0.37.69
100 m	25	0.53.28	0.54.43	0.55.24	0.56.06	0.57.15	0.58.51	1.01.23	1.05.31	1.10.75	1.16.20
100 m	50	0.56.19	0.57.40	0.58.26	0.59.12	1.00.27	1.01.70	1.04.57	1.08.88	1.14.61	1.20.35
200 m	25	1.56.80	1.59.23	2.01.01	2.02.80	2.05.19	2.08.17	2.14.13	2.23.07	2.34.99	2.46.92
200 m	50	2.01.76	2.04.28	2.06.15	2.08.01	2.10.50	2.13.61	2.19.82	2.29.14	2.41.57	2.53.10

schoolslag

jongens 19 jaar 1989

		NIVEAUS				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		0.30.50	0.31.40		0.30.50
50 m	50	0.31.80	0.35.00	0.38.20	0.41.40			.			0.31.80
100 m	25	1.07.20	1.13.90	1.20.60	1.27.40	1.19.00		1.06.60			1.06.60
100 m	50	1.09.50	1.16.50	1.23.40	1.30.40			.			1.08.60
200 m	25	2.26.20	2.40.80	2.55.40	3.10.00	2.50.00		2.24.20			2.24.20
200 m	50	2.31.30	2.46.40	3.01.60	3.16.70			.			2.28.20

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.27.87	0.28.46	0.28.88	0.29.31	0.29.88	0.30.59	0.32.01	0.34.15	0.36.99	0.39.84
50 m	50	0.28.71	0.29.31	0.29.75	0.30.19	0.30.77	0.31.51	0.32.97	0.35.17	0.38.10	0.41.03
100 m	25	1.00.55	1.01.81	1.02.74	1.03.67	1.04.90	1.06.45	1.09.54	1.14.17	1.20.35	1.26.54
100 m	50	1.02.59	1.03.89	1.04.85	1.05.81	1.07.09	1.08.68	1.11.88	1.16.67	1.23.06	1.29.45
200 m	25	2.12.21	2.14.96	2.16.98	2.19.01	2.21.71	2.25.08	2.31.83	2.41.95	2.55.44	3.08.94
200 m	50	2.16.40	2.19.23	2.21.32	2.23.41	2.26.20	2.29.68	2.36.64	2.47.08	3.01.00	3.14.93

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 19 jaar 1989

		NIVEAUS				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		0.25.90	0.26.60		0.25.90
50 m	50	0.27.10	0.29.80	0.32.50	0.35.20			.			0.26.60
100 m	25	0.58.70	1.04.60	1.10.50	1.16.40	1.12.00		0.57.30			0.57.30
100 m	50	0.59.60	1.05.60	1.11.60	1.17.50			.			0.58.20
200 m	25	2.09.80	2.22.80	2.35.80	2.48.70	2.40.00		2.09.60			2.09.60
200 m	50	2.12.80	2.26.10	2.39.40	2.52.70			.			2.12.60

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.23.91	0.24.40	0.24.77	0.25.13	0.25.62	0.26.23	0.27.45	0.29.28	0.31.72	0.34.16
50 m	50	0.24.53	0.25.03	0.25.40	0.25.78	0.26.28	0.26.90	0.28.16	0.30.03	0.32.54	0.35.04
100 m	25	0.52.76	0.53.87	0.54.68	0.55.49	0.56.57	0.57.91	1.00.61	1.04.65	1.10.03	1.15.42
100 m	50	0.54.00	0.55.14	0.55.97	0.56.79	0.57.90	0.59.28	1.02.03	1.06.17	1.11.68	1.17.20
200 m	25	1.57.72	2.00.15	2.01.95	2.03.75	2.06.15	2.09.16	2.15.17	2.24.18	2.36.19	2.48.21
200 m	50	2.00.54	2.03.02	2.04.87	2.06.71	2.09.17	2.12.25	2.18.40	2.27.63	2.39.93	2.52.23

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 19 jaar 1989

		NIVEAUS				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		0.23.90	0.24.60		0.23.90
50 m	50	0.25.20	0.27.70	0.30.30	0.32.80			.			0.24.50
100 m	25	0.53.80	0.59.20	1.04.60	1.10.00	1.00.00		0.52.50			0.52.50
100 m	50	0.55.30	1.00.90	1.06.40	1.11.90			.			0.54.20
200 m	25	1.57.70	2.09.40	2.21.20	2.33.00	2.12.00		1.56.50			1.56.50
200 m	50	2.01.20	2.13.30	2.25.40	2.37.50			.			1.59.90
400 m	25	4.11.40	4.36.50	5.01.70	5.26.80	4.50.00		4.11.10			4.11.10
400 m	50	4.19.30	4.45.30	5.11.20	5.37.10			.			4.18.30
800 m	25	08.43.30	09.35.70	10.28.00	11.20.30			.			8.55.50
800 m	50	08.55.10	09.48.60	10.42.20	11.35.70			.			9.06.00
1500 m	25	16.46.40	18.27.10	20.07.70	21.48.30			17.09.80			17.09.80
1500 m	50	17.09.10	18.52.00	20.34.90	22.17.80			.			17.30.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.22.25	0.22.72	0.23.06	0.23.40	0.23.85	0.24.42	0.25.56	0.27.26	0.29.53	0.31.81
50 m	50	0.22.88	0.23.36	0.23.71	0.24.06	0.24.53	0.25.11	0.26.28	0.28.03	0.30.37	0.32.70
100 m	25	0.48.78	0.49.75	0.50.50	0.51.25	0.52.24	0.53.49	0.55.97	0.59.70	1.04.68	1.09.66
100 m	50	0.50.35	0.51.36	0.52.13	0.52.90	0.53.93	0.55.21	0.57.78	1.01.63	1.06.77	1.11.90
200 m	25	1.47.93	1.49.96	1.51.61	1.53.25	1.55.45	1.58.20	2.03.70	2.11.95	2.22.94	2.33.94
200 m	50	1.50.71	1.52.79	1.54.48	1.56.17	1.58.43	2.01.25	2.06.89	2.15.35	2.26.62	2.37.90
400 m	25	3.49.49	3.53.82	3.57.33	4.00.84	4.05.52	4.11.36	4.23.05	4.40.59	5.03.97	5.27.35
400 m	50	3.54.89	3.59.33	4.02.92	4.06.51	4.11.30	4.17.28	4.29.25	4.47.20	5.11.13	5.35.06
1500 m	25	15.14.07	15.32.25	15.46.23	16.00.21	16.18.86	16.42.16	17.28.78	18.38.69	20.11.92	21.45.14
1500 m	50	15.31.33	15.49.84	16.04.09	16.18.34	16.37.34	17.01.08	17.48.58	18.59.81	20.34.80	22.09.78

wisselslag

jongens 19 jaar 1989

		NIVEAUS				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		.	1.01.20		
200 m	25	2.12.10	2.25.30	2.38.50	2.51.70	2.35.00		2.11.60			2.11.60
200 m	50	2.16.30	2.29.90	2.43.60	2.57.20			.			2.15.60
400 m	25	4.45.50	5.14.10	5.42.60	6.11.20	5.48.00		4.44.00			4.44.00
400 m	50	4.53.30	5.22.60	5.52.00	6.21.30			.			4.51.50

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		0.56.63	0.57.48	0.58.33	0.59.46	1.00.88	1.03.71	1.07.96	1.13.62	1.19.29
200 m	25	1.59.95	2.02.45	2.04.29	2.06.12	2.08.57	2.11.63	2.17.76	2.26.94	2.39.18	2.51.43
200 m	50	2.03.63	2.06.21	2.08.10	2.09.10	2.12.52	2.15.68	2.21.99	2.31.45	2.44.08	2.56.70
400 m	25	4.17.23	4.22.35	4.26.28	4.30.22	4.35.47	4.42.02	4.55.14	5.14.82	5.41.05	6.07.29
400 m	50	4.24.99	4.30.27	4.34.32	4.38.38	4.43.78	4.50.54	5.04.05	5.24.32	5.51.35	6.18.38

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



jongens 20 jaar 1988

Senioren

rugslag

jongens 20 jaar 1988

		NIVEAUS				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		0.27.20	0.28.00		0.27.20
50 m	50	0.29.40	0.32.30	0.35.20	0.38.20			.			0.28.30
100 m	25	1.00.20	1.06.20	1.12.20	1.18.20	1.10.00		0.58.60			0.58.60
100 m	50	1.02.70	1.09.00	1.15.30	1.21.50			.			1.00.90
200 m	25	2.10.80	2.23.90	2.36.90	2.50.00	2.35.00		2.09.30			2.09.30
200 m	50	2.16.00	2.29.60	2.43.20	2.56.80			.			2.14.10

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.19	0.25.57	0.25.94	0.26.45	0.27.08	0.28.34	0.30.23	0.32.75	0.35.26
50 m	50		0.26.69	0.27.09	0.27.49	0.28.02	0.28.69	0.30.02	0.32.02	0.34.69	0.37.36
100 m	25		0.53.94	0.54.75	0.55.56	0.56.64	0.57.99	1.00.69	1.04.73	1.10.13	1.15.52
100 m	50		0.56.89	0.57.74	0.58.59	0.59.73	1.01.15	1.03.10	1.08.26	1.13.95	1.19.64
200 m	25		1.58.26	2.00.04	2.01.81	2.04.18	2.07.13	2.13.05	2.21.92	2.33.74	2.45.57
200 m	50		2.03.28	2.05.13	2.06.98	2.09.45	2.12.53	2.18.69	2.27.94	2.40.27	2.52.59

schootslag

jongens 20 jaar 1988

		NIVEAUS				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		0.30.50	0.31.40		0.30.50
50 m	50	0.31.80	0.35.00	0.38.20	0.41.40			.			0.31.80
100 m	25	1.07.20	1.13.90	1.20.60	1.27.40	1.19.00		1.06.60			1.06.60
100 m	50	1.09.50	1.16.50	1.23.40	1.30.40			.			1.08.60
200 m	25	2.26.20	2.40.80	2.55.40	3.10.00	2.50.00		2.24.20			2.24.20
200 m	50	2.31.30	2.46.40	3.01.60	3.16.70			.			2.28.20

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.22	0.28.65	0.29.07	0.29.63	0.30.34	0.31.75	0.33.87	0.36.69	0.39.51
50 m	50		0.29.07	0.29.50	0.29.94	0.30.52	0.31.25	0.32.70	0.34.88	0.37.79	0.40.69
100 m	25		1.01.31	1.02.23	1.03.15	1.04.37	1.05.91	1.08.97	1.13.57	1.19.70	1.25.83
100 m	50		1.03.37	1.04.32	1.05.28	1.06.54	1.08.13	1.11.30	1.16.05	1.22.39	1.28.72
200 m	25		2.13.86	2.15.87	2.17.88	2.20.55	2.23.90	2.30.59	2.40.63	2.54.02	3.07.40
200 m	50		2.18.10	2.20.17	2.22.24	2.25.01	2.28.46	2.35.36	2.45.72	2.59.53	3.13.34

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

jongens 20 jaar 1988

		NIVEAUS				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		0.25.90	0.26.60		0.25.90
50 m	50	0.27.10	0.29.80	0.32.50	0.35.20			.			0.26.60
100 m	25	0.58.70	1.04.60	1.10.50	1.16.40	1.12.00		0.57.30			0.57.30
100 m	50	0.59.60	1.05.60	1.11.60	1.17.50			.			0.58.20
200 m	25	2.09.80	2.22.80	2.35.80	2.48.70	2.40.00		2.09.60			2.09.60
200 m	50	2.12.80	2.26.10	2.39.40	2.52.70			.			2.12.60

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.24.21	0.24.57	0.24.94	0.25.42	0.26.03	0.27.24	0.29.05	0.31.48	0.33.90
50 m	50		0.24.83	0.25.21	0.25.58	0.26.08	0.26.70	0.27.94	0.29.80	0.32.28	0.34.77
100 m	25		0.53.42	0.54.22	0.55.02	0.56.09	0.57.43	1.00.10	1.04.11	1.09.45	1.14.79
100 m	50		0.54.68	0.55.50	0.56.32	0.57.41	0.58.78	1.01.51	1.05.61	1.11.08	1.16.55
200 m	25		1.59.20	2.00.98	2.02.77	2.05.16	2.08.14	2.14.10	2.23.04	2.34.96	2.46.87
200 m	50		2.02.05	2.03.88	2.05.71	2.08.15	2.11.20	2.17.30	2.26.46	2.38.66	2.50.87

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

jongens 20 jaar 1988

		NIVEAUS				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		0.23.90	0.24.60		0.23.90
50 m	50	0.25.20	0.27.70	0.30.30	0.32.80			.			0.24.50
100 m	25	0.53.80	0.59.20	1.04.60	1.10.00	1.00.00		0.52.50			0.52.50
100 m	50	0.55.30	1.00.90	1.06.40	1.11.90			.			0.54.20
200 m	25	1.57.70	2.09.40	2.21.20	2.33.00	2.12.00		1.56.50			1.56.50
200 m	50	2.01.20	2.13.30	2.25.40	2.37.50			.			1.59.90
400 m	25	4.11.40	4.36.50	5.01.70	5.26.80	4.50.00		4.11.10			4.11.10
400 m	50	4.19.30	4.45.30	5.11.20	5.37.10			.			4.18.30
800 m	25	08.43.30	09.35.70	10.28.00	11.20.30			.			8.55.50
800 m	50	08.55.10	09.48.60	10.42.20	11.35.70			.			9.06.00
1500 m	25	16.46.40	18.27.10	20.07.70	21.48.30			17.09.80			17.09.80
1500 m	50	17.09.10	18.52.00	20.34.90	22.17.80			.			17.30.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.22.53	0.22.87	0.23.20	0.23.66	0.24.22	0.25.35	0.27.03	0.29.29	0.31.54
50 m	50		0.23.16	0.23.51	0.23.86	0.24.32	0.24.90	0.26.06	0.27.80	0.30.11	0.32.43
100 m	25		0.49.39	0.50.13	0.50.87	0.51.86	0.53.09	0.55.56	0.59.26	1.04.20	1.09.14
100 m	50		0.50.98	0.51.74	0.52.51	0.53.53	0.54.80	0.57.35	1.01.18	1.06.27	1.11.37
200 m	25		1.49.28	1.50.92	1.52.56	1.54.74	1.57.47	2.02.94	2.11.13	2.22.06	2.32.99
200 m	50		1.52.09	1.53.77	1.55.45	1.57.70	2.00.50	2.06.10	2.14.51	2.25.72	2.36.93
400 m	25		3.52.35	3.55.84	3.59.33	4.03.97	4.09.78	4.21.40	4.38.83	5.02.06	5.25.30
400 m	50		3.57.83	4.01.39	4.04.96	4.09.72	4.15.66	4.27.55	4.45.39	5.09.17	5.32.96
1500 m	25		15.25.50	15.39.38	15.53.26	16.11.77	16.34.91	17.21.18	18.30.60	20.03.15	21.35.70
1500 m	50		15.42.97	15.57.11	16.11.26	16.30.12	16.53.69	17.40.84	18.51.56	20.25.86	22.00.16

wisselslag

jongens 20 jaar 1988

		NIVEAUS				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		.	1.01.20		
200 m	25	2.12.10	2.25.30	2.38.50	2.51.70	2.35.00		2.11.60			2.11.60
200 m	50	2.16.30	2.29.90	2.43.60	2.57.20			.			2.15.60
400 m	25	4.45.50	5.14.10	5.42.60	6.11.20	5.48.00		4.44.00			4.44.00
400 m	50	4.53.30	5.22.60	5.52.00	6.21.30			.			4.51.50

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		0.56.17	0.57.01	0.57.85	0.58.98	1.00.38	1.03.19	1.07.40	1.13.02	1.18.64
200 m	25		2.01.45	2.03.27	2.05.09	2.07.52	2.10.55	2.16.63	2.25.73	2.37.88	2.50.02
200 m	50		2.05.18	2.07.05	2.08.93	2.11.44	2.14.57	2.20.82	2.30.21	2.42.73	2.55.25
400 m	25		4.20.44	4.24.35	4.28.26	4.33.46	4.39.98	4.52.10	5.12.53	5.38.58	6.04.62
400 m	50		4.28.31	4.32.33	4.36.35	4.41.72	4.48.43	5.01.84	5.21.97	5.48.80	6.15.63

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 6 jaar 2002

Minioren 1

rugslag

meisjes 6 jaar 2002

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.46.80	0.51.50	0.56.20	1.00.90				.		
100 m	25	1.37.20	1.47.00	1.56.70	2.06.40				.		
100 m	50	1.40.20	1.50.30	2.00.30	2.10.30				.		
200 m	25	3.29.40	3.50.30	4.11.30	4.32.20				.		
200 m	50	3.35.60	3.57.10	4.18.70	4.40.20				.		

schoolslag

meisjes 6 jaar 2002

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.50.00	0.55.00	1.00.00	1.05.00				.		
100 m	25	1.46.20	1.56.90	2.07.50	2.18.10				.		
100 m	50	1.48.30	1.59.20	2.10.00	2.20.80				.		
200 m	25	3.50.20	4.13.20	4.36.20	4.59.20				.		
200 m	50	3.54.20	4.17.70	4.41.10	5.04.50				.		

vlinderslag

meisjes 6 jaar 2002

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.48.70	0.53.60	0.58.40	1.03.30				.		
100 m	25	1.46.20	1.56.80	2.07.40	2.18.10				.		
100 m	50	1.47.00	1.57.70	2.08.40	2.19.10				.		

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 6 jaar 2002

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.40.20	0.44.30	0.48.30	0.52.30				.		
100 m	25	1.25.90	1.34.50	1.43.10	1.51.70				.		
100 m	50	1.28.00	1.36.80	1.45.60	1.54.40				.		
200 m	25	3.07.40	3.26.20	3.44.90	4.03.70				.		
200 m	50	3.11.90	3.31.10	3.50.30	4.09.50				.		
400 m	25	6.26.00	7.04.60	7.43.20	8.21.80				.		
400 m	50	6.32.80	7.12.00	7.51.30	8.30.60				.		

wisselslag

meisjes 6 jaar 2002

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
200 m	50	3.30.30	3.51.30	4.12.30	4.33.40				.		

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 7 jaar 2001

Minioren 2

rugslag

meisjes 7 jaar 2001

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.46.80	0.51.50	0.56.20	1.00.90				.		
100 m	25	1.37.20	1.47.00	1.56.70	2.06.40				.		
100 m	50	1.40.20	1.50.30	2.00.30	2.10.30				.		
200 m	25	3.29.40	3.50.30	4.11.30	4.32.20				.		
200 m	50	3.35.60	3.57.10	4.18.70	4.40.20				.		

schoolslag

meisjes 7 jaar 2001

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.50.00	0.55.00	1.00.00	1.05.00				.		
100 m	25	1.46.20	1.56.90	2.07.50	2.18.10				.		
100 m	50	1.48.30	1.59.20	2.10.00	2.20.80				.		
200 m	25	3.50.20	4.13.20	4.36.20	4.59.20				.		
200 m	50	3.54.20	4.17.70	4.41.10	5.04.50				.		

vlinderslag

meisjes 7 jaar 2001

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.48.70	0.53.60	0.58.40	1.03.30				.		
100 m	25	1.46.20	1.56.80	2.07.40	2.18.10				.		
100 m	50	1.47.00	1.57.70	2.08.40	2.19.10				.		

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 7 jaar 2001

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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						
50 m	50	0.40.20	0.44.30	0.48.30	0.52.30						
100 m	25	1.25.90	1.34.50	1.43.10	1.51.70						
100 m	50	1.28.00	1.36.80	1.45.60	1.54.40						
200 m	25	3.07.40	3.26.20	3.44.90	4.03.70						
200 m	50	3.11.90	3.31.10	3.50.30	4.09.50						
400 m	25	6.26.00	7.04.60	7.43.20	8.21.80						
400 m	50	6.32.80	7.12.00	7.51.30	8.30.60						

wisselslag

meisjes 7 jaar 2001

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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						
200 m	50	3.30.30	3.51.30	4.12.30	4.33.40						

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 8 jaar 2000

Minioren 3

rugslag

meisjes 8 jaar 2000

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.44.00	0.48.40	0.52.80	0.57.20				.		
100 m	25	1.31.30	1.40.50	1.49.60	1.58.80				.		
100 m	50	1.34.20	1.43.60	1.53.00	2.02.40				.		
200 m	25	3.16.70	3.36.40	3.56.10	4.15.70				.		
200 m	50	3.22.50	3.42.80	4.03.00	4.23.30				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.19.29	0.19.58	0.19.87	0.20.25	0.20.74	0.21.70	0.23.15	0.25.08	0.27.01
50 m	25		0.39.65	0.40.24	0.40.84	0.41.63	0.42.62	0.44.61	0.47.58	0.51.55	0.55.51
50 m	50		0.41.48	0.42.11	0.42.73	0.43.56	0.44.60	0.46.67	0.49.78	0.53.93	0.58.08
100 m	25		1.25.43	1.26.71	1.27.10	1.29.70	1.31.84	1.36.11	1.42.52	1.51.06	1.59.61
100 m	50		1.28.38	1.29.70	1.31.03	1.32.80	1.35.01	1.39.43	1.46.06	1.54.89	2.03.73
200 m	25		3.04.18	3.06.94	3.09.70	3.13.39	3.17.99	3.27.20	3.41.01	3.59.43	4.17.85
200 m	50		3.09.36	3.12.20	3.15.04	3.18.82	3.23.56	3.33.02	3.47.23	4.06.16	4.25.10

schoolslag

meisjes 8 jaar 2000

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
50 m	50	0.47.50	0.52.30	0.57.00	1.01.80				.		
100 m	25	1.41.10	1.51.20	2.01.30	2.11.40				.		
100 m	50	1.43.00	1.53.40	2.03.70	2.14.00				.		
200 m	25	3.38.90	4.00.80	4.22.70	4.44.60				.		
200 m	50	3.42.80	4.05.10	4.27.30	4.49.60				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.20.71	0.21.02	0.21.33	0.21.75	0.22.27	0.23.30	0.24.86	0.26.93	0.28.10
50 m	25		0.43.41	0.44.06	0.44.71	0.45.58	0.46.67	0.48.84	0.52.09	0.56.43	1.00.78
50 m	50		0.44.54	0.45.21	0.45.88	0.46.77	0.47.88	0.50.11	0.53.45	0.57.91	1.02.36
100 m	25		1.34.21	1.35.63	1.37.04	1.38.92	1.41.28	1.45.99	1.53.06	2.02.48	2.11.90
100 m	50		1.36.49	1.37.93	1.39.38	1.41.31	1.43.72	1.48.55	1.55.78	2.05.43	2.15.08
200 m	25		3.22.32	3.25.36	3.28.39	3.32.44	3.37.49	3.47.61	4.02.78	4.23.02	4.43.25
200 m	50		3.27.41	3.30.52	3.33.63	3.37.78	3.42.97	3.53.34	4.08.89	4.29.63	4.50.37

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 8 jaar 2000

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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						
50 m	50	0.45.40	0.49.90	0.54.50	0.59.00						
100 m	25	1.39.00	1.48.90	1.58.80	2.08.70						
100 m	50	1.39.70	1.49.70	1.59.70	2.09.60						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.19.43	0.19.73	0.20.02	0.20.41	0.20.89	0.21.86	0.23.32	0.25.26	0.27.21
50 m	25		0.41.43	0.42.05	0.42.67	0.43.50	0.44.54	0.46.61	0.49.71	0.53.86	0.57.10
50 m	50		0.41.79	0.42.42	0.43.05	0.43.88	0.44.93	0.47.02	0.50.15	0.54.33	0.58.51
100 m	25		1.31.55	1.32.93	1.34.30	1.36.13	1.38.42	1.42.10	1.49.86	1.59.02	2.08.17
100 m	50		1.32.35	1.33.74	1.35.13	1.36.97	1.39.28	1.43.90	1.50.83	2.00.06	2.09.30
200 m	25		3.21.40	3.24.42	3.27.44	3.31.47	3.36.51	3.46.58	4.01.68	4.21.82	4.41.96
200 m	50		3.23.07	3.26.11	3.29.16	3.33.22	3.38.30	3.48.45	4.03.68	4.23.99	4.44.30

vrije slag

meisjes 8 jaar 2000

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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						
50 m	50	0.38.00	0.41.80	0.45.60	0.49.40						
100 m	25	1.21.20	1.29.30	1.37.40	1.45.60						
100 m	50	1.23.10	1.31.40	1.39.70	1.48.00						
200 m	25	2.57.10	3.14.80	3.32.50	3.50.20						
200 m	50	3.01.30	3.19.50	3.37.60	3.55.70						
400 m	25	6.06.20	6.42.80	7.19.40	7.56.00						
400 m	50	6.12.60	6.49.90	7.27.10	8.04.40						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.16.79	0.17.04	0.17.30	0.17.63	0.18.05	0.18.89	0.20.15	0.21.83	0.23.51
50 m	25		0.35.49	0.36.03	0.36.56	0.37.27	0.38.16	0.39.93	0.42.59	0.46.14	0.49.69
50 m	50		0.36.11	0.36.65	0.37.19	0.37.92	0.38.82	0.40.62	0.43.33	0.46.94	0.50.55
100 m	25		1.16.26	1.17.41	1.18.55	1.20.08	1.21.98	1.25.80	1.31.52	1.39.14	1.46.77
100 m	50		1.18.01	1.19.18	1.20.35	1.21.91	1.23.86	1.27.76	1.33.61	1.41.42	1.49.22
200 m	25		2.45.66	2.48.15	2.50.63	2.53.94	2.58.09	3.06.37	3.18.79	3.35.36	3.51.93
200 m	50		2.48.96	2.51.49	2.54.03	2.57.41	3.01.63	3.10.08	3.22.75	3.39.65	3.56.54
400 m	25		5.57.56	6.02.92	6.08.28	6.15.44	6.24.37	6.42.25	7.09.07	7.44.82	8.20.58
400 m	50		6.04.03	6.09.49	6.14.95	6.22.24	6.31.34	6.49.54	7.16.84	7.53.24	8.29.65
800 m	25		12.25.57	12.36.75	12.47.94	13.02.85	13.21.49	13.58.77	14.54.68	16.09.24	17.23.80
800 m	50		12.33.60	12.44.91	12.56.21	13.11.28	13.30.12	14.07.80	15.04.33	16.19.69	17.35.05

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



wisselslag

meisjes 8 jaar 2000

		NIVEAUS				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
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				.		
200 m	50	3.20.70	3.40.70	4.00.80	4.20.90				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

	A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m 25		1.30.51	1.31.87	1.33.22	1.35.04	1.37.30	1.41.82	1.48.61	1.57.66	2.06.71
200 m 25		3.11.77	3.14.64	3.17.52	3.21.35	3.26.15	3.35.74	3.50.12	4.09.30	4.28.47
200 m 50		3.15.70	3.18.63	3.21.57	3.25.48	3.30.37	3.40.16	3.54.84	4.14.41	4.33.97
400 m 25		6.44.81	6.50.88	6.56.95	7.05.05	7.15.17	7.35.41	8.05.77	8.46.25	9.26.73
400 m 50		6.51.49	6.57.67	7.03.84	7.12.07	7.22.36	7.42.93	8.13.79	8.54.94	9.36.09

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 9 jaar 1999

Minioren 4

rugslag

meisjes 9 jaar 1999

		NIVEAUS				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				.		
50 m	50	0.41.20	0.45.30	0.49.40	0.53.50				.		
100 m	25	1.25.50	1.34.00	1.42.60	1.51.10				.		
100 m	50	1.28.10	1.36.90	1.45.70	1.54.50				.		
200 m	25	3.04.00	3.22.40	3.40.90	3.59.30				.		
200 m	50	3.09.50	3.28.40	3.47.40	4.06.30				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.17.94	0.18.21	0.18.48	0.18.84	0.19.29	0.20.19	0.21.53	0.23.33	0.25.12
50 m	25		0.36.88	0.37.44	0.37.99	0.38.73	0.39.65	0.41.49	0.44.26	0.47.95	0.51.64
50 m	50		0.38.59	0.39.17	0.39.75	0.40.52	0.41.48	0.43.41	0.46.31	0.50.17	0.54.03
100 m	25		1.19.47	1.20.66	1.21.86	1.23.45	1.25.43	1.29.41	1.35.37	1.43.31	1.51.26
100 m	50		1.22.21	1.23.45	1.24.68	1.26.32	1.28.38	1.32.49	1.38.66	1.46.88	1.55.10
200 m	25		2.51.33	2.53.90	2.56.47	2.59.90	3.04.18	3.12.75	3.25.59	3.42.73	3.59.86
200 m	50		2.56.14	2.58.79	3.01.43	3.04.95	3.09.36	3.18.16	3.31.37	3.48.99	4.06.60

schootslag

meisjes 9 jaar 1999

		NIVEAUS				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				.		
50 m	50	0.45.10	0.49.60	0.54.10	0.58.60				.		
100 m	25	1.35.90	1.45.40	1.55.00	2.04.60				.		
100 m	50	1.37.70	1.47.50	1.57.30	2.07.10				.		
200 m	25	3.27.60	3.48.40	4.09.20	4.29.90				.		
200 m	50	3.31.30	3.52.50	4.13.60	4.34.70				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.19.27	0.19.56	0.19.85	0.20.23	0.20.71	0.21.68	0.23.12	0.25.05	0.26.97
50 m	25		0.40.38	0.40.99	0.41.59	0.42.40	0.43.41	0.45.43	0.48.46	0.52.50	0.56.54
50 m	50		0.41.44	0.42.06	0.42.68	0.43.51	0.44.54	0.46.62	0.49.72	0.53.87	0.58.01
100 m	25		1.27.64	1.28.95	1.30.27	1.32.02	1.34.21	1.38.59	1.45.17	1.53.93	2.02.70
100 m	50		1.29.76	1.31.10	1.32.45	1.34.24	1.36.49	1.40.98	1.47.71	1.56.68	2.05.66
200 m	25		3.08.21	3.11.03	3.13.85	3.17.62	3.22.32	3.31.73	3.45.85	4.04.67	4.23.49
200 m	50		3.12.94	3.15.83	3.18.73	3.22.59	3.27.41	3.37.06	3.51.53	4.10.82	4.30.12

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 9 jaar 1999

		NIVEAUS				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						
50 m	50	0.42.10	0.46.30	0.50.50	0.54.70						
100 m	25	1.31.80	1.40.90	1.50.10	1.59.30						
100 m	50	1.32.40	1.41.70	1.50.90	2.00.20						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.18.08	0.18.35	0.18.62	0.18.98	0.19.43	0.20.34	0.21.69	0.23.50	0.25.31
50 m	25		0.38.54	0.39.12	0.39.69	0.40.46	0.41.43	0.43.36	0.46.25	0.50.10	0.53.95
50 m	50		0.38.88	0.39.46	0.40.05	0.40.82	0.41.79	0.43.74	0.46.65	0.50.54	0.54.43
100 m	25		1.25.17	1.26.44	1.27.72	1.29.42	1.31.55	1.35.81	1.42.20	1.50.72	1.59.23
100 m	50		1.25.91	1.27.20	1.28.49	1.30.21	1.32.35	1.36.65	1.43.09	1.51.68	2.00.28
200 m	25		3.07.35	3.10.16	3.12.97	3.16.72	3.21.40	3.30.77	3.44.82	4.03.55	4.22.29
200 m	50		3.08.90	3.11.73	3.14.57	3.18.35	3.23.07	3.32.51	3.46.68	4.05.57	4.24.46

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 9 jaar 1999

		NIVEAUS				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						
50 m	50	0.35.80	0.39.40	0.43.00	0.46.50						
100 m	25	1.16.40	1.24.10	1.31.70	1.39.40						
100 m	50	1.18.30	1.26.10	1.33.90	1.41.70						
200 m	25	2.46.70	3.03.40	3.20.10	3.36.80						
200 m	50	2.50.70	3.07.80	3.24.90	3.42.00						
400 m	25	5.46.40	6.21.00	6.55.60	7.30.30						
400 m	50	5.52.50	6.27.70	7.03.00	7.38.20						
800 m	25	12.05.00	13.17.50	14.30.00	15.42.50						
800 m	50	12.15.10	13.28.60	14.42.10	15.55.60						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.15.62	0.15.85	0.16.09	0.16.40	0.16.79	0.17.57	0.18.74	0.20.31	0.21.87
50 m	25		0.33.02	0.33.51	0.34.01	0.34.67	0.35.49	0.37.15	0.39.62	0.42.92	0.46.23
50 m	50		0.33.59	0.34.09	0.34.60	0.35.27	0.36.11	0.37.79	0.40.31	0.43.67	0.47.03
100 m	25		1.10.94	1.12.01	1.13.07	1.14.49	1.16.26	1.19.81	1.25.13	1.32.23	1.39.32
100 m	50		1.12.57	1.13.66	1.14.75	1.16.20	1.18.01	1.21.64	1.27.08	1.34.34	1.41.60
200 m	25		2.34.10	2.36.42	2.38.73	2.41.81	2.45.66	2.53.37	3.04.92	3.20.33	3.35.75
200 m	50		2.37.17	2.39.53	2.41.89	2.45.03	2.48.96	2.56.82	3.08.61	3.24.32	3.40.04
400 m	25		5.32.61	5.37.60	5.42.59	5.49.24	5.57.56	6.14.19	6.39.13	7.12.39	7.45.66
400 m	50		5.38.64	5.43.72	5.48.79	5.55.57	6.04.03	6.20.97	6.46.36	7.20.23	7.54.09
800 m	25		11.33.55	11.43.96	11.54.36	12.08.23	12.25.57	13.00.25	13.52.26	15.01.62	16.10.98
800 m	50		11.41.03	11.51.54	12.02.06	12.16.08	12.33.60	13.08.66	14.01.23	15.11.34	16.21.44

wisselslag

meisjes 9 jaar 1999

		NIVEAUS				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						
200 m	50	3.11.00	3.30.10	3.49.30	4.08.40						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.24.19	1.25.46	1.26.72	1.28.40	1.30.51	1.34.72	1.41.03	1.49.45	1.57.87
200 m	25		2.58.39	3.01.06	3.03.74	3.07.31	3.11.77	3.20.69	3.34.06	3.51.90	4.09.74
200 m	50		3.02.04	3.04.77	3.07.50	3.11.15	3.15.70	3.24.80	3.38.45	3.56.66	4.14.86
400 m	25		6.16.57	6.22.22	6.27.86	6.35.40	6.44.81	7.03.64	7.31.88	8.09.54	8.47.19
400 m	50		6.22.79	6.28.53	6.34.27	6.41.92	6.51.49	7.10.63	7.39.34	8.17.62	8.55.90

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 10 jaar 1998

Minioren 5

rugslag

meisjes 10 jaar 1998

		NIVEAUS				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				.		
50 m	50	0.38.20	0.42.10	0.45.90	0.49.70				.		
100 m	25	1.19.60	1.27.50	1.35.50	1.43.50				.		
100 m	50	1.22.00	1.30.20	1.38.50	1.46.70				.		
200 m	25	2.51.00	3.08.10	3.25.20	3.42.30				.		
200 m	50	2.56.10	3.13.70	3.31.30	3.48.90				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.16.68	0.16.93	0.17.18	0.17.51	0.17.93	0.18.76	0.20.01	0.21.68	0.23.35
50 m	25		0.34.28	0.34.79	0.35.31	0.35.99	0.36.85	0.38.57	0.41.14	0.44.56	0.47.99
50 m	50		0.35.87	0.36.40	0.36.94	0.37.66	0.38.56	0.40.35	0.43.04	0.46.63	0.50.21
100 m	25		1.13.86	1.14.97	1.16.08	1.17.56	1.19.40	1.23.10	1.28.63	1.36.02	1.43.41
100 m	50		1.16.41	1.17.56	1.18.70	1.20.23	1.22.14	1.25.96	1.31.69	1.39.33	1.46.97
200 m	25		2.39.24	2.41.62	2.44.01	2.47.20	2.51.18	2.59.14	3.11.08	3.27.01	3.42.93
200 m	50		2.43.71	2.46.17	2.48.62	2.51.90	2.55.99	3.04.17	3.16.45	3.32.82	3.49.19

schoolslag

meisjes 10 jaar 1998

		NIVEAUS				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				.		
50 m	50	0.43.10	0.47.40	0.51.70	0.56.00				.		
100 m	25	1.31.00	1.40.10	1.49.20	1.58.30				.		
100 m	50	1.32.80	1.42.10	1.51.40	2.00.60				.		
200 m	25	3.16.90	3.36.50	3.56.20	4.15.90				.		
200 m	50	3.20.40	3.40.40	4.00.40	4.20.50				.		

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.18.04	0.18.31	0.18.58	0.18.94	0.19.39	0.20.29	0.21.64	0.23.45	0.25.25
50 m	25		0.37.80	0.38.37	0.38.93	0.39.69	0.40.63	0.42.52	0.45.36	0.49.14	0.52.92
50 m	50		0.38.79	0.39.37	0.39.95	0.40.73	0.41.70	0.43.63	0.46.54	0.50.42	0.54.30
100 m	25		1.22.04	1.23.27	1.24.50	1.26.14	1.28.19	1.32.29	1.38.44	1.46.65	1.54.85
100 m	50		1.24.02	1.25.28	1.26.54	1.28.22	1.30.32	1.34.52	1.40.82	1.49.22	1.57.62
200 m	25		2.56.17	2.58.81	3.01.46	3.04.98	3.09.38	3.18.19	3.31.40	3.49.02	4.06.64
200 m	50		3.00.60	3.03.31	3.06.02	3.09.63	3.14.15	3.23.18	3.36.72	3.54.78	4.12.84

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 10 jaar 1998

		NIVEAUS				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						
50 m	50	0.39.00	0.42.90	0.46.80	0.50.70						
100 m	25	1.24.80	1.33.30	1.41.80	1.50.30						
100 m	50	1.25.50	1.34.00	1.42.60	1.51.10						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.16.22	0.16.46	0.16.70	0.17.03	0.17.43	0.18.24	0.19.46	0.21.08	0.22.70
50 m	25		0.34.57	0.35.09	0.35.61	0.36.30	0.37.16	0.38.89	0.41.48	0.44.94	0.48.40
50 m	50		0.34.88	0.35.40	0.35.92	0.36.62	0.37.49	0.39.23	0.41.85	0.45.34	0.48.83
100 m	25		1.16.40	1.17.54	1.18.69	1.20.22	1.22.13	1.25.95	1.31.68	1.39.32	1.46.95
100 m	50		1.17.06	1.18.22	1.19.38	1.20.92	1.22.84	1.26.70	1.32.48	1.40.18	1.47.89
200 m	25		2.48.06	2.50.58	2.53.10	2.56.46	3.00.66	3.09.06	3.21.67	3.38.47	3.55.28
200 m	50		2.49.45	2.51.99	2.54.53	2.57.92	3.02.16	3.10.63	3.23.34	3.40.28	3.57.23

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 10 jaar 1998

		NIVEAUS				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						
50 m	50	0.34.00	0.37.40	0.40.80	0.44.20						
100 m	25	1.12.30	1.19.50	1.26.80	1.34.00						
100 m	50	1.14.00	1.21.40	1.28.80	1.36.20						
200 m	25	2.37.00	2.52.80	3.08.50	3.24.20						
200 m	50	2.40.80	2.56.90	3.13.00	3.29.10						
400 m	25	5.30.50	6.03.60	6.36.60	7.09.70						
400 m	50	5.36.30	6.10.00	6.43.60	7.17.20						
800 m	25	11.22.10	12.30.30	13.38.50	14.46.70						
800 m	50	11.31.50	12.40.70	13.49.80	14.59.00						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
25 m	25		0.14.41	0.14.63	0.14.85	0.15.13	0.15.49	0.16.22	0.17.30	0.18.74	0.20.18
50 m	25		0.30.47	0.30.93	0.31.38	0.31.99	0.32.75	0.34.28	0.36.56	0.39.61	0.42.66
50 m	50		0.30.10	0.31.46	0.31.93	0.32.55	0.33.32	0.34.87	0.37.20	0.40.30	0.43.40
100 m	25		1.05.47	1.06.45	1.07.43	1.08.74	1.10.38	1.13.65	1.18.56	1.25.10	1.31.65
100 m	50		1.06.97	1.07.97	1.08.97	1.10.31	1.11.99	1.15.34	1.20.36	1.27.06	1.33.75
200 m	25		2.22.20	2.24.34	2.26.47	2.29.31	2.32.87	2.39.98	2.50.65	3.04.87	3.19.09
200 m	50		2.25.04	2.27.21	2.29.39	2.32.29	2.35.91	2.43.17	2.54.04	3.08.55	3.23.05
400 m	25		5.09.81	5.14.46	5.19.11	5.25.31	5.33.05	5.48.54	6.11.78	6.42.76	7.13.74
400 m	50		5.15.43	5.20.16	5.24.89	5.31.20	5.39.08	5.54.85	6.18.51	6.50.05	7.21.60
800 m	25		10.46.02	10.55.71	11.05.40	11.18.32	11.34.47	12.06.77	12.55.22	13.59.82	15.04.43
800 m	50		10.52.98	11.02.77	11.12.57	11.25.63	11.41.95	12.14.60	13.03.58	14.08.87	15.14.17

wisselslag

meisjes 10 jaar 1998

		NIVEAUS				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						
200 m	50	3.02.60	3.20.80	3.39.10	3.57.40						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.17.04	1.18.19	1.19.35	1.20.89	1.22.82	1.26.67	1.32.45	1.40.15	1.47.85
200 m	25		2.43.22	2.45.67	2.48.12	2.51.38	2.55.46	3.03.63	3.15.87	3.32.19	3.48.51
200 m	50		2.46.57	2.49.07	2.51.56	2.54.90	2.59.06	3.07.39	3.19.88	3.36.54	3.53.19
400 m	25		5.44.56	5.49.72	5.54.89	6.01.78	6.10.40	6.27.63	6.53.47	7.27.92	8.02.38
400 m	50		5.50.24	5.55.50	6.00.75	6.07.76	6.16.51	6.34.03	7.00.29	7.35.32	8.10.34

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 11 jaar 1997

juniores 1

rugslag

meisjes 11 jaar 1997

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.35.50	0.39.10	0.42.70	0.46.20	0.36.00			0.33.20		
50 m	50	0.36.60	0.40.30	0.44.00	0.47.60				.		
100 m	25	1.16.20	1.23.90	1.31.50	1.39.10	1.33.00	1.19.50		.	1.18.80	
100 m	50	1.18.60	1.26.40	1.34.30	1.42.20				.	1.20.90	
200 m	25	2.43.80	3.00.20	3.16.60	3.33.00	3.10.00	2.51.50		.	2.50.10	
200 m	50	2.48.70	3.05.50	3.22.40	3.39.20				.	2.52.70	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.90	0.33.39	0.33.88	0.34.54	0.35.36	0.37.01	0.39.48	0.42.77	0.46.05
50 m	50		0.34.42	0.34.93	0.35.45	0.36.14	0.36.10	0.38.72	0.41.30	0.44.74	0.48.19
100 m	25		1.10.88	1.11.94	1.13.01	1.14.42	1.16.20	1.19.74	1.25.06	1.32.14	1.39.23
100 m	50		1.13.32	1.14.42	1.15.52	1.16.99	1.18.82	1.22.49	1.27.99	1.35.32	1.42.65
200 m	25		2.32.81	2.35.10	2.37.39	2.40.45	2.44.27	2.51.91	3.03.37	3.18.65	3.33.93
200 m	50		2.37.10	2.39.46	2.41.81	2.44.96	2.48.88	2.56.74	3.08.52	3.24.23	3.39.94

schoolslag

meisjes 11 jaar 1997

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.40.10	0.44.10	0.48.10	0.52.10	0.40.00			0.36.60		
50 m	50	0.40.90	0.45.00	0.49.10	0.53.10				.		
100 m	25	1.26.30	1.35.00	1.43.60	1.52.20	1.43.00	1.28.70		.	1.28.00	
100 m	50	1.28.00	1.36.90	1.45.70	1.54.50				.	1.29.60	
200 m	25	3.06.80	3.25.40	3.44.10	4.02.80	3.30.00	3.11.50		.	3.09.90	
200 m	50	3.10.10	3.29.10	3.48.10	4.07.10				.	3.13.80	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.36.22	0.36.76	0.37.31	0.38.03	0.38.94	0.40.75	0.43.46	0.47.09	0.50.71
50 m	50		0.37.17	0.37.72	0.38.28	0.39.02	0.39.95	0.41.81	0.44.60	0.48.31	0.52.03
100 m	25		1.18.61	1.19.79	1.20.96	1.22.54	1.24.50	1.28.43	1.34.33	1.42.19	1.50.05
100 m	50		1.20.50	1.21.71	1.22.92	1.24.53	1.26.54	1.30.57	1.36.60	1.44.66	1.52.71
200 m	25		2.48.81	2.51.34	2.53.87	2.57.25	3.01.47	3.09.91	3.22.57	3.39.45	3.56.33
200 m	50		2.53.05	2.55.65	2.58.24	3.01.70	3.06.03	3.14.68	3.27.66	3.44.97	4.02.27

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 11 jaar 1997

		NIVEAUS				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						
50 m	25	0.36.00	0.39.60	0.43.20	0.46.80	0.34.50			0.31.00		
50 m	50	0.36.30	0.39.90	0.43.50	0.47.10						
100 m	25	1.18.90	1.26.70	1.34.60	1.42.50	1.39.00	1.20.30			1.19.60	
100 m	50	1.19.40	1.27.40	1.35.30	1.43.30					1.20.80	
200 m	25	2.54.10	3.11.50	3.28.90	3.46.40						
200 m	50	2.56.50	3.14.20	3.31.80	3.49.50						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.07	0.32.55	0.33.03	0.33.67	0.34.48	0.36.08	0.38.48	0.41.69	0.44.90
50 m	50		0.32.35	0.32.84	0.33.32	0.33.97	0.34.78	0.36.40	0.38.82	0.42.06	0.45.29
100 m	25		1.10.87	1.11.94	1.12.10	1.14.42	1.16.19	1.19.73	1.25.05	1.32.13	1.39.22
100 m	50		1.11.49	1.12.56	1.13.64	1.15.07	1.16.85	1.20.43	1.25.79	1.32.94	1.40.09
200 m	25		2.35.91	2.38.24	2.40.58	2.43.70	2.47.60	2.55.39	3.07.09	3.22.68	3.38.27
200 m	50		2.37.20	2.39.55	2.41.91	2.45.06	2.48.99	2.56.85	3.08.64	3.24.36	3.40.08

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 11 jaar 1997

		NIVEAUS				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			0.28.90		
50 m	50	0.32.30	0.35.50	0.38.70	0.41.90						
100 m	25	1.08.60	1.15.50	1.22.30	1.29.20	1.18.00	1.10.20			1.09.60	
100 m	50	1.10.20	1.17.30	1.24.30	1.31.30					1.11.10	
200 m	25	2.29.00	2.43.90	2.58.90	3.13.80	2.45.00	2.33.50			2.32.20	
200 m	50	2.32.60	2.47.90	3.03.10	3.18.40					2.34.50	
400 m	25	5.15.00	5.46.50	6.18.00	6.49.50	6.00.00	5.25.50			5.22.70	
400 m	50	5.20.50	5.52.60	6.24.60	6.56.70					5.27.60	
800 m	25	10.50.10	11.55.10	13.00.10	14.05.10			11.15.00			
800 m	50	10.59.10	12.05.00	13.10.90	14.16.80						
1500 m	25	20.35.10	22.38.60	24.42.10	26.45.60						
1500 m	50	20.52.20	22.57.50	25.02.70	27.07.90						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.46	0.29.90	0.30.35	0.30.93	0.31.67	0.33.14	0.35.35	0.38.30	0.41.25
50 m	50		0.29.97	0.30.42	0.30.87	0.31.47	0.32.22	0.33.72	0.35.97	0.38.96	0.41.96
100 m	25		1.03.30	1.04.25	1.05.20	1.06.47	1.08.05	1.11.21	1.15.96	1.22.29	1.28.62
100 m	50		1.04.75	1.05.72	1.06.70	1.07.99	1.09.61	1.12.85	1.17.70	1.24.18	1.30.65
200 m	25		2.17.51	2.19.57	2.21.63	2.24.38	2.27.82	2.34.69	2.45.01	2.58.76	3.12.51
200 m	50		2.20.24	2.22.35	2.24.45	2.27.25	2.30.76	2.37.77	2.48.29	3.02.32	3.16.34
400 m	25		4.50.78	4.55.14	4.59.50	5.05.31	5.12.58	5.27.12	5.48.93	6.18.01	6.47.09
400 m	50		4.56.04	5.00.48	5.04.92	5.10.84	5.18.25	5.33.05	5.55.25	6.24.86	6.54.46
800 m	25		10.06.32	10.15.41	10.24.51	10.36.64	10.51.79	11.22.11	12.07.58	13.08.22	14.08.85
800 m	50		10.12.85	10.22.05	10.31.24	10.43.50	10.58.82	11.29.46	12.15.42	13.16.71	14.17.99

wisselslag

meisjes 11 jaar 1997

		NIVEAUS				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			1.11.70		
200 m	25	2.48.30	3.05.10	3.22.00	3.38.80	3.20.00	2.54.10			2.52.60	
200 m	50	2.52.50	3.09.80	3.27.00	3.44.30					2.55.20	
400 m	25	5.55.80	6.31.30	7.06.90	7.42.50						
400 m	50	6.02.00	6.38.20	7.14.40	7.50.60						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.13.97	1.15.08	1.16.19	1.17.67	1.19.52	1.23.22	1.28.76	1.36.16	1.43.56
200 m	25		2.36.72	2.39.07	2.41.42	2.44.56	2.48.47	2.56.31	3.08.06	3.23.74	3.39.41
200 m	50		2.39.93	2.42.33	2.44.73	2.47.93	2.51.93	2.59.92	3.11.92	3.27.91	3.43.91
400 m	25		5.30.83	5.35.79	5.40.76	5.47.37	5.55.64	6.12.18	6.36.10	7.10.08	7.43.16
400 m	50		5.36.29	5.41.34	5.46.38	5.53.11	6.01.52	6.18.33	6.43.55	7.17.18	7.50.81

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 12 jaar 1996

Juniores 2

rugslag

meisjes 12 jaar 1996

		NIVEAUS				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			0.33.20		
50 m	50	0.35.60	0.39.10	0.42.70	0.46.30				.		
100 m	25	1.14.00	1.21.40	1.28.80	1.36.20	1.28.00	1.17.00		.	1.16.40	
100 m	50	1.16.30	1.23.90	1.31.60	1.39.20				.	1.18.40	
200 m	25	2.37.50	2.53.20	3.09.00	3.24.70	3.02.00	2.45.00		.	2.43.60	
200 m	50	2.42.10	2.58.40	3.14.60	3.30.80				.	2.46.00	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.31.59	0.32.06	0.32.53	0.33.17	0.33.96	0.35.53	0.37.90	0.41.06	0.44.22
50 m	50		0.33.05	0.33.54	0.34.04	0.34.70	0.35.53	0.37.18	0.39.66	0.42.96	0.46.27
100 m	25		1.08.06	1.09.08	1.10.10	1.11.46	1.13.16	1.16.57	1.21.67	1.28.48	1.35.28
100 m	50		1.10.41	1.11.46	1.12.52	1.13.93	1.15.69	1.19.21	1.24.49	1.31.53	1.38.57
200 m	25		2.26.72	2.28.92	2.31.12	2.34.06	2.37.73	2.45.06	2.56.07	3.10.74	3.25.41
200 m	50		2.30.85	2.33.11	2.35.37	2.38.39	2.42.16	2.49.70	3.01.02	3.16.10	3.31.18

schoolslag

meisjes 12 jaar 1996

		NIVEAUS				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			0.36.60		
50 m	50	0.39.50	0.43.50	0.47.40	0.51.40				.		
100 m	25	1.23.50	1.31.80	1.40.20	1.48.50	1.37.00	1.25.70		.	1.25.00	
100 m	50	1.25.10	1.33.70	1.42.20	1.50.70				.	1.26.60	
200 m	25	2.59.30	3.17.30	3.35.20	3.53.10	3.24.00	3.02.30		.	3.00.70	
200 m	50	3.02.50	3.20.80	3.39.00	3.57.30				.	3.04.40	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.34.81	0.35.33	0.35.85	0.36.55	0.37.42	0.39.16	0.41.77	0.45.25	0.48.73
50 m	50		0.35.72	0.36.25	0.36.79	0.37.50	0.38.39	0.40.18	0.42.86	0.46.43	0.50.00
100 m	25		1.15.54	1.16.67	1.17.81	1.19.32	1.21.21	1.24.98	1.30.65	1.38.20	1.45.76
100 m	50		1.17.36	1.18.53	1.19.69	1.21.23	1.23.17	1.27.04	1.32.84	1.40.57	1.48.31
200 m	25		2.42.22	2.44.66	2.47.09	2.50.33	2.54.39	3.02.50	3.14.67	3.30.89	3.47.11
200 m	50		2.46.30	2.48.80	2.51.29	2.54.62	2.58.78	3.07.09	3.19.57	3.36.20	3.52.83

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 12 jaar 1996

		NIVEAUS				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			0.31.00		
50 m	50	0.34.50	0.38.00	0.41.40	0.44.90				.		
100 m	25	1.15.10	1.22.60	1.30.10	1.37.60	1.34.00	1.17.20		.	1.16.60	
100 m	50	1.15.60	1.23.20	1.30.70	1.38.30				.	1.17.70	
200 m	25	2.48.90	3.05.80	3.22.70	3.39.60	3.25.00	2.51.60		.	2.50.20	
200 m	50	2.51.20	3.08.40	3.25.50	3.42.60				.	2.52.80	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.30.48	0.30.94	0.31.39	0.32.00	0.32.77	0.34.29	0.36.58	0.39.62	0.42.67
50 m	50		0.30.75	0.31.21	0.31.67	0.32.29	0.33.06	0.34.59	0.36.90	0.39.97	0.43.05
100 m	25		1.07.36	1.08.37	1.09.38	1.10.73	1.12.41	1.15.78	1.20.83	1.27.57	1.34.30
100 m	50		1.07.95	1.08.97	1.09.99	1.11.35	1.13.04	1.16.44	1.21.54	1.28.33	1.35.13
200 m	25		2.28.18	2.30.40	2.32.62	2.35.59	2.39.29	2.46.70	2.57.81	3.12.63	3.27.45
200 m	50		2.29.40	2.31.65	2.33.89	2.36.87	2.40.61	2.48.08	2.59.28	3.14.23	3.29.17

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 12 jaar 1996

		NIVEAUS				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		0.28.90	0.29.80	
50 m	50	0.31.10	0.34.20	0.37.40	0.40.50					0.30.30	
100 m	25	1.06.20	1.12.80	1.19.50	1.26.10	1.14.00	1.07.40			1.06.80	
100 m	50	1.07.80	1.14.50	1.21.30	1.28.10					1.08.20	
200 m	25	2.24.00	2.38.40	2.52.80	3.07.20	2.40.00	2.28.90			2.27.60	
200 m	50	2.27.50	2.42.20	2.56.90	3.11.70					2.29.80	
400 m	25	5.05.10	5.35.60	6.06.10	6.36.60	5.48.00	5.12.30			5.09.60	
400 m	50	5.10.40	5.41.50	6.12.50	6.43.50					5.14.30	
800 m	25	10.21.90	11.24.00	12.26.20	13.28.40			10.45.60			
800 m	50	10.30.50	11.33.50	12.36.60	13.39.60						
1500 m	25	19.41.50	21.39.70	23.37.80	25.36.00						
1500 m	50	19.57.90	21.57.70	23.57.50	25.57.30						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.33	0.28.76	0.29.18	0.29.75	0.30.46	0.31.88	0.34.00	0.36.84	0.39.67
50 m	50		0.28.83	0.29.26	0.29.69	0.30.27	0.30.99	0.32.43	0.34.59	0.37.47	0.40.36
100 m	25		1.00.88	1.01.79	1.02.71	1.03.93	1.05.45	1.08.49	1.13.06	1.19.15	1.25.23
100 m	50		1.02.28	1.03.21	1.04.14	1.05.39	1.06.95	1.10.06	1.14.73	1.20.96	1.27.19
200 m	25		2.12.25	2.14.23	2.16.21	2.18.86	2.22.17	2.28.78	2.38.70	2.51.92	3.05.15
200 m	50		2.14.88	2.16.90	2.18.93	2.21.62	2.24.10	2.31.74	2.41.86	2.55.34	3.08.83
400 m	25		4.37.18	4.41.33	4.45.49	4.51.04	4.57.96	5.11.82	5.32.61	6.00.33	6.28.05
400 m	50		4.42.20	4.46.43	4.50.66	4.56.31	5.03.36	5.17.47	5.38.64	6.06.86	6.35.08
800 m	25		9.37.96	9.46.63	9.55.30	10.06.86	10.21.31	10.50.21	11.33.55	12.31.35	13.29.15
800 m	50		9.44.19	9.52.95	10.01.72	10.13.40	10.28.00	10.57.21	11.41.03	12.39.45	13.37.87

wisselslag

meisjes 12 jaar 1996

		NIVEAUS				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			1.11.70		
200 m	25	2.43.50	2.59.80	3.16.20	3.32.50	3.12.00	2.48.50			2.47.00	
200 m	50	2.47.60	3.04.30	3.21.10	3.37.80					2.49.50	
400 m	25	5.43.50	6.17.90	6.52.20	7.26.60	6.50.00	5.52.50			5.49.40	
400 m	50	5.49.50	6.24.50	6.59.40	7.34.40					5.54.70	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.10.72	1.11.78	1.12.84	1.14.25	1.16.02	1.19.56	1.24.86	1.31.93	1.39.00
200 m	25		2.29.83	2.32.08	2.34.32	2.37.32	2.41.07	2.48.56	2.59.80	3.14.78	3.29.76
200 m	50		2.32.90	2.35.19	2.37.49	2.40.55	2.44.37	2.52.01	3.03.48	3.18.77	3.34.06
400 m	25		5.16.28	5.21.03	5.25.77	5.32.10	5.40.00	5.55.82	6.19.54	6.51.17	7.22.80
400 m	50		5.21.51	5.26.33	5.31.15	5.37.58	5.45.62	6.01.69	6.25.81	6.57.96	7.30.11

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 13 jaar 1995

Juniores 3

rugslag

meisjes 13 jaar 1995

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.33.60	0.37.00	0.40.30	0.43.70	0.36.00			0.33.20		
50 m	50	0.34.70	0.38.10	0.41.60	0.45.10				.		
100 m	25	1.12.10	1.19.30	1.26.50	1.33.70	1.25.00	1.13.80		.	1.13.20	
100 m	50	1.14.30	1.21.80	1.29.20	1.36.60				.	1.15.10	
200 m	25	2.35.20	2.50.80	3.06.30	3.21.80	2.56.00	2.38.40		.	2.36.90	
200 m	50	2.39.80	2.55.80	3.11.80	3.27.80				.	2.39.30	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.30.65	0.31.11	0.31.57	0.32.18	0.32.95	0.34.48	0.36.78	0.39.85	0.42.91
50 m	50		0.32.07	0.32.55	0.33.03	0.33.67	0.34.47	0.36.08	0.38.48	0.41.69	0.44.90
100 m	25		1.06.04	1.07.03	1.08.02	1.09.35	1.10.10	1.14.30	1.19.25	1.25.86	1.32.46
100 m	50		1.08.32	1.09.35	1.10.37	1.11.74	1.13.44	1.16.86	1.21.98	1.28.82	1.35.65
200 m	25		2.22.38	2.24.51	2.26.65	2.29.50	2.33.06	2.40.17	2.50.85	3.05.09	3.19.33
200 m	50		2.26.38	2.28.57	2.30.77	2.33.70	2.37.36	2.44.68	2.55.65	3.10.29	3.24.93

schoolslag

meisjes 13 jaar 1995

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.37.80	0.41.60	0.45.40	0.49.10	0.40.00			0.36.60		
50 m	50	0.38.60	0.42.40	0.46.30	0.50.10				.		
100 m	25	1.21.40	1.29.60	1.37.70	1.45.90	1.32.00	1.21.30		.	1.20.50	
100 m	50	1.23.00	1.31.30	1.39.60	1.47.90				.	1.22.00	
200 m	25	2.54.70	3.12.20	3.29.60	3.47.10	3.18.00	2.54.00		.	2.52.40	
200 m	50	2.57.80	3.15.60	3.33.40	3.51.20				.	2.56.00	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.33.89	0.34.40	0.34.90	0.35.58	0.36.43	0.38.12	0.40.67	0.44.05	0.47.44
50 m	50		0.34.77	0.35.29	0.35.82	0.36.51	0.37.38	0.39.12	0.41.73	0.45.20	0.48.68
100 m	25		1.13.55	1.14.65	1.15.75	1.17.22	1.19.06	1.22.74	1.28.25	1.35.61	1.42.96
100 m	50		1.15.32	1.16.45	1.17.58	1.19.09	1.20.97	1.24.74	1.30.38	1.37.92	1.45.45
200 m	25		2.37.94	2.40.31	2.42.68	2.45.83	2.49.78	2.57.68	3.09.52	3.25.32	3.41.11
200 m	50		2.41.91	2.44.34	2.46.77	2.50.01	2.54.05	3.02.15	3.14.29	3.30.48	3.46.67

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 13 jaar 1995

		NIVEAUS				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				.		
50 m	25	0.33.00	0.36.30	0.39.60	0.42.90	0.34.50			0.31.00		
50 m	50	0.33.20	0.36.60	0.39.90	0.43.20				.		
100 m	25	1.12.30	1.19.50	1.26.70	1.34.00	1.30.00	1.13.20		.	1.12.60	
100 m	50	1.12.80	1.20.10	1.27.40	1.34.70				.	1.13.70	
200 m	25	2.41.70	2.57.90	3.14.10	3.30.30	3.17.00	2.44.70		.	2.43.30	
200 m	50	2.44.00	3.00.40	3.16.80	3.33.20				.	2.45.70	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.49	0.29.93	0.30.37	0.30.96	0.31.70	0.33.17	0.35.39	0.38.34	0.41.28
50 m	50		0.29.75	0.30.20	0.30.64	0.31.24	0.31.98	0.33.47	0.35.70	0.38.67	0.41.65
100 m	25		1.05.17	1.06.15	1.07.12	1.08.43	1.10.06	1.13.31	1.18.20	1.24.72	1.31.24
100 m	50		1.05.74	1.06.72	1.07.71	1.09.02	1.10.67	1.13.96	1.18.89	1.25.46	1.32.03
200 m	25		2.23.36	2.25.51	2.27.66	2.30.53	2.34.11	2.41.28	2.52.03	3.06.36	3.20.70
200 m	50		2.24.54	2.26.71	2.28.88	2.31.77	2.35.39	2.42.61	2.53.45	3.07.91	3.22.36

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 13 jaar 1995

		NIVEAUS				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		0.28.90	0.29.00	
50 m	50	0.30.40	0.33.40	0.36.50	0.39.50					0.29.40	
100 m	25	1.04.70	1.11.10	1.17.60	1.24.10	1.12.00	1.04.70			1.04.10	
100 m	50	1.06.20	1.12.80	1.19.40	1.26.00					1.05.50	
200 m	25	2.20.10	2.34.10	2.48.10	3.02.10	2.36.00	2.22.70			2.21.40	
200 m	50	2.23.40	2.37.80	2.52.10	3.06.50					2.23.50	
400 m	25	4.58.00	5.27.80	5.57.60	6.27.40	5.37.00	4.58.40			4.55.60	
400 m	50	5.03.20	5.33.50	6.03.90	6.34.20					5.00.10	
800 m	25	10.15.00	11.16.50	12.18.00	13.19.50			10.25.20			
800 m	50	10.23.50	11.25.80	12.28.20	13.30.50						
1500 m	25	19.28.40	21.25.30	23.22.10	25.19.00						
1500 m	50	19.44.60	21.43.10	23.41.60	25.40.00						

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.61	0.28.03	0.28.44	0.28.99	0.29.68	0.31.06	0.33.14	0.35.90	0.38.66
50 m	50		0.28.09	0.28.51	0.28.94	0.29.50	0.30.20	0.31.60	0.33.71	0.36.52	0.39.33
100 m	25		0.59.33	1.00.22	1.01.11	1.02.30	1.03.78	1.06.75	1.11.20	1.17.13	1.23.06
100 m	50		1.00.69	1.01.60	1.02.51	1.03.72	1.05.24	1.08.28	1.12.83	1.18.90	1.24.97
200 m	25		2.08.88	2.10.81	2.12.74	2.15.32	2.18.54	2.24.99	2.34.65	2.47.54	3.00.43
200 m	50		2.11.44	2.13.42	2.15.39	2.18.02	2.21.30	2.27.88	2.37.73	2.50.88	3.04.02
400 m	25		4.28.58	4.32.61	4.36.64	4.42.01	4.48.72	5.02.15	5.22.29	5.49.15	6.16.01
400 m	50		4.33.44	4.37.54	4.41.65	4.47.11	4.53.95	5.07.62	5.28.13	5.55.48	6.22.82
800 m	25		9.20.03	9.28.43	9.36.83	9.48.03	10.02.04	10.30.04	11.12.04	12.08.04	13.04.05
800 m	50		9.26.07	9.34.56	9.43.05	9.54.37	10.08.52	10.36.83	11.19.28	12.15.89	13.12.49

wisselslag

meisjes 13 jaar 1995

		NIVEAUS				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			1.11.70		
200 m	25	2.38.90	2.54.80	3.10.70	3.26.60	3.05.00	2.41.20			2.39.80	
200 m	50	2.42.90	2.59.20	3.15.50	3.31.80					2.42.20	
400 m	25	5.39.80	6.13.80	6.47.70	7.21.70	6.30.00	5.38.30			5.35.20	
400 m	50	5.45.70	6.20.30	6.54.90	7.29.40					5.40.20	

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.08.93	1.09.96	1.10.99	1.12.37	1.14.09	1.17.54	1.22.71	1.29.60	1.36.50
200 m	25		2.26.03	2.28.22	2.30.42	2.33.34	2.36.99	2.44.29	2.55.24	3.09.84	3.24.45
200 m	50		2.29.03	2.31.26	2.33.50	2.36.48	2.40.20	2.47.66	2.58.83	3.13.74	3.28.64
400 m	25		5.08.27	5.12.90	5.17.52	5.23.69	5.31.39	5.46.81	6.09.93	6.40.75	7.11.58
400 m	50		5.13.36	5.18.06	5.22.76	5.29.03	5.36.86	5.52.53	6.16.03	6.47.37	7.18.71

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 14 jaar 1994

Jeugd 1

rugslag

meisjes 14 jaar 1994

		NIVEAUS				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		0.32.50	0.33.20		0.32.50
50 m	50	0.34.10	0.37.50	0.40.90	0.44.30			.			0.34.20
100 m	25	1.10.90	1.18.00	1.25.10	1.32.20	1.22.00		1.11.40			1.11.40
100 m	50	1.13.10	1.20.40	1.27.70	1.35.00			.			1.13.20
200 m	25	2.32.60	2.47.80	3.03.10	3.18.30	2.53.00		2.33.30			2.33.30
200 m	50	2.37.10	2.52.80	3.08.50	3.24.20			.			2.35.70

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		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	0.33.76	0.36.01	0.39.01	0.42.01
50 m	50		0.31.39	0.31.86	0.32.34	0.32.96	0.33.75	0.35.32	0.37.67	0.40.81	0.43.95
100 m	25		1.04.65	1.05.62	1.06.59	1.07.89	1.09.50	1.12.73	1.17.58	1.24.05	1.30.51
100 m	50		1.06.88	1.07.89	1.08.89	1.10.23	1.11.90	1.15.24	1.20.26	1.26.95	1.33.64
200 m	25		2.19.38	2.21.47	2.23.56	2.26.35	2.29.83	2.36.80	2.47.26	3.01.20	3.15.13
200 m	50		2.23.30	2.25.45	2.27.60	2.30.46	2.34.05	2.41.21	2.51.96	3.06.29	3.20.62

schoolslag

meisjes 14 jaar 1994

		NIVEAUS				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		0.35.80	0.36.60		0.35.80
50 m	50	0.37.80	0.41.60	0.45.30	0.49.10			.			0.36.80
100 m	25	1.19.80	1.27.80	1.35.80	1.43.80	1.31.00		1.19.10			1.19.10
100 m	50	1.21.40	1.29.50	1.37.70	1.45.80			.			1.20.50
200 m	25	2.51.70	3.08.90	3.26.10	3.43.20	3.16.00		2.49.60			2.49.60
200 m	50	2.54.80	3.12.30	3.29.70	3.47.20			.			2.53.10

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.33.56	0.34.06	0.34.56	0.35.23	0.36.07	0.37.75	0.40.27	0.43.62	0.46.98
50 m	50		0.34.43	0.34.95	0.35.47	0.36.15	0.37.02	0.38.74	0.41.32	0.44.76	0.48.21
100 m	25		1.12.83	1.13.92	1.15.01	1.16.47	1.18.29	1.21.93	1.27.39	1.34.67	1.41.96
100 m	50		1.14.59	1.15.70	1.16.82	1.18.31	1.20.18	1.23.91	1.29.50	1.36.96	1.44.42
200 m	25		2.36.39	2.38.74	2.41.09	2.44.21	2.48.12	2.55.94	3.07.67	3.23.31	3.38.95
200 m	50		2.40.33	2.42.73	2.45.14	2.48.35	2.52.35	3.00.37	3.12.39	3.28.43	3.44.46

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 14 jaar 1994

		NIVEAUS				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	0.31.00		0.30.30
50 m	50	0.32.40	0.35.70	0.38.90	0.42.20				.		0.31.30
100 m	25	1.10.50	1.17.60	1.24.60	1.31.70	1.26.00		1.10.60			1.10.60
100 m	50	1.11.10	1.18.20	1.25.30	1.32.40				.		1.11.70
200 m	25	2.37.50	2.53.30	3.09.00	3.24.80	3.12.00		2.38.40			2.38.40
200 m	50	2.39.70	2.55.70	3.11.70	3.27.70				.		2.40.80

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.88	0.29.31	0.29.75	0.30.32	0.31.05	0.32.49	0.34.65	0.37.54	0.40.43
50 m	50		0.29.13	0.29.57	0.30.01	0.30.59	0.31.32	0.32.78	0.34.96	0.37.87	0.40.79
100 m	25		1.03.82	1.04.78	1.05.74	1.07.01	1.08.61	1.11.80	1.16.58	1.22.97	1.29.35
100 m	50		1.04.38	1.05.34	1.06.31	1.07.60	1.09.21	1.12.43	1.17.26	1.23.69	1.30.13
200 m	25		2.20.39	2.22.50	2.24.61	2.27.41	2.30.92	2.37.94	2.48.47	3.02.51	3.16.55
200 m	50		2.21.56	2.23.68	2.25.80	2.28.63	2.32.17	2.39.25	2.49.87	3.04.02	3.18.18

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 14 jaar 1994

		NIVEAUS				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	0.28.90		0.28.20
50 m	50	0.29.90	0.32.90	0.35.80	0.38.80						0.28.60
100 m	25	1.03.50	1.09.90	1.16.20	1.22.60	1.10.00		1.03.30			1.03.30
100 m	50	1.05.00	1.11.50	1.18.00	1.24.50						1.04.60
200 m	25	2.17.60	2.31.40	2.45.20	2.58.90	2.33.00		2.19.20			2.19.20
200 m	50	2.20.90	2.35.00	2.49.10	3.03.20						2.21.30
400 m	25	4.51.40	5.20.60	5.49.70	6.18.90	5.28.00		4.51.90			4.51.90
400 m	50	4.56.60	5.26.20	5.55.90	6.25.50						4.56.30
800 m	25	10.01.10	11.01.30	12.01.40	13.01.50			10.05.40			10.05.40
800 m	50	10.09.50	11.10.40	12.11.40	13.12.30						10.14.50
1500 m	25	19.02.20	20.56.40	22.50.60	24.44.80						19.22.50
1500 m	50	19.18.00	21.13.80	23.09.60	25.05.40						19.39.90

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.12	0.27.53	0.27.94	0.28.48	0.29.16	0.30.51	0.32.55	0.35.26	0.37.97
50 m	50		0.27.59	0.28.01	0.28.42	0.28.97	0.29.66	0.31.04	0.33.11	0.35.87	0.38.63
100 m	25		0.58.28	0.59.15	1.00.03	1.01.19	1.02.65	1.05.56	1.09.94	1.15.76	1.21.59
100 m	50		0.59.61	1.00.51	1.01.40	1.02.60	1.04.09	1.07.07	1.11.54	1.17.50	1.23.46
200 m	25		2.06.60	2.08.49	2.10.39	2.12.92	2.16.09	2.22.42	2.31.91	2.44.57	2.57.23
200 m	50		2.09.12	2.11.05	2.12.99	2.15.57	2.18.80	2.25.26	2.34.94	2.47.85	3.00.76
400 m	25		4.25.95	4.29.94	4.33.93	4.39.25	4.45.90	4.59.20	5.19.14	5.45.74	6.12.33
400 m	50		4.30.77	4.34.83	4.38.89	4.44.31	4.51.08	5.04.62	5.24.92	5.52.00	6.19.08
800 m	25		9.14.56	9.22.88	9.31.20	9.42.29	9.56.15	10.23.88	11.05.47	12.00.93	12.56.38
800 m	50		9.20.54	9.28.94	9.37.35	9.48.56	10.02.58	10.30.60	11.12.64	12.08.70	13.04.75

wisselslag

meisjes 14 jaar 1994

		NIVEAUS				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			1.11.70		
200 m	25	2.35.70	2.51.30	3.06.90	3.22.50	2.58.00		2.36.40			2.36.40
200 m	50	2.39.70	2.55.60	3.11.60	3.27.60						2.38.70
400 m	25	5.32.40	6.05.70	6.38.90	7.12.10	6.20.00		5.29.20			5.29.20
400 m	50	5.38.20	6.12.10	6.45.90	7.19.70						5.34.10

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.07.50	1.08.51	1.09.53	1.10.88	1.12.57	1.15.94	1.21.00	1.27.75	1.34.50
200 m	25		2.23.02	2.25.16	2.27.31	2.30.17	2.33.75	2.40.90	2.51.62	3.05.93	3.20.23
200 m	50		2.25.95	2.28.14	2.30.33	2.33.25	2.36.90	2.44.19	2.55.14	3.09.74	3.24.33
400 m	25		5.01.91	5.06.44	5.10.97	5.17.00	5.24.55	5.39.65	6.02.29	6.32.48	7.02.67
400 m	50		5.06.89	5.11.50	5.16.10	5.22.24	5.29.91	5.45.26	6.08.27	6.38.96	7.09.65

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 15 jaar 1993

Jeugd 2

rugslag

meisjes 15 jaar 1993

		NIVEAUS				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		0.32.50	0.33.20		0.32.50
50 m	50	0.33.50	0.36.90	0.40.30	0.43.60			.			0.34.20
100 m	25	1.09.80	1.16.80	1.23.80	1.30.70	1.20.00		1.09.60			1.09.60
100 m	50	1.12.00	1.19.20	1.26.30	1.33.50			.			1.11.40
200 m	25	2.30.10	2.45.20	3.00.20	3.15.20	2.50.00		2.29.70			2.29.70
200 m	50	2.34.60	2.50.00	3.05.50	3.21.00			.			2.32.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.29.02	0.29.67	0.30.12	0.30.56	0.31.15	0.31.90	0.33.38	0.35.61	0.38.57	0.41.54
50 m	50	0.30.36	0.31.04	0.31.51	0.31.98	0.32.60	0.33.37	0.34.92	0.37.25	0.40.36	0.43.46
100 m	25	1.02.37	1.03.93	1.04.89	1.05.85	1.07.13	1.08.73	1.11.92	1.16.72	1.23.11	1.29.50
100 m	50	1.04.52	1.06.14	1.07.13	1.08.12	1.09.44	1.11.10	1.14.40	1.19.36	1.25.98	1.32.59
200 m	25	2.14.24	2.17.83	2.19.89	2.21.96	2.24.72	2.28.16	2.35.05	2.45.39	2.59.17	3.12.96
200 m	50	2.18.02	2.21.70	2.23.83	2.25.95	2.28.79	2.32.33	2.39.41	2.50.04	3.04.21	3.18.38

schoolslag

meisjes 15 jaar 1993

		NIVEAUS				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		0.35.80	0.36.60		0.35.80
50 m	50	0.37.10	0.40.80	0.44.50	0.48.30			.			0.36.80
100 m	25	1.18.40	1.26.20	1.34.10	1.41.90	1.30.00		1.17.60			1.17.60
100 m	50	1.20.00	1.27.90	1.35.90	1.43.90			.			1.19.10
200 m	25	2.49.00	3.05.90	3.22.80	3.39.70	3.14.00		2.46.70			2.46.70
200 m	50	2.52.00	3.09.20	3.26.40	3.43.60			.			2.50.20

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.32.43	0.33.25	0.33.75	0.34.24	0.34.91	0.35.74	0.37.40	0.39.90	0.43.22	0.46.55
50 m	50	0.33.28	0.34.11	0.34.63	0.35.14	0.35.82	0.36.67	0.38.38	0.40.94	0.44.35	0.47.76
100 m	25	1.10.33	1.12.15	1.13.24	1.14.32	1.15.76	1.17.56	1.21.17	1.26.58	1.33.80	1.41.01
100 m	50	1.12.03	1.13.90	1.15.00	1.16.11	1.17.59	1.19.44	1.23.13	1.28.67	1.36.06	1.43.45
200 m	25	2.31.38	2.34.95	2.37.27	2.39.60	2.42.70	2.46.57	2.54.32	3.05.94	3.21.43	3.36.93
200 m	50	2.35.19	2.38.85	2.41.23	2.43.61	2.46.79	2.50.76	2.58.70	3.10.62	3.26.50	3.42.38

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 15 jaar 1993

		NIVEAUS				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		0.30.30	0.31.00		0.30.30
50 m	50	0.31.70	0.34.90	0.38.00	0.41.20			.			0.31.30
100 m	25	1.08.90	1.15.80	1.22.70	1.29.60	1.22.00		1.08.70			1.08.70
100 m	50	1.09.40	1.16.40	1.23.30	1.30.20			.			1.09.70
200 m	25	2.33.30	2.48.70	3.04.00	3.19.30	3.07.00		2.33.60			2.33.60
200 m	50	2.35.50	2.51.00	3.06.60	3.22.10			.			2.35.90

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.27.92	0.28.79	0.29.22	0.29.65	0.30.23	0.30.94	0.32.38	0.34.54	0.37.42	0.40.30
50 m	50	0.28.17	0.29.04	0.29.48	0.29.91	0.30.49	0.31.22	0.32.67	0.34.85	0.37.75	0.40.66
100 m	25	1.01.45	1.03.61	1.04.57	1.05.52	1.06.80	1.08.39	1.11.57	1.16.34	1.22.70	1.29.06
100 m	50	1.01.99	1.04.17	1.05.13	1.06.10	1.07.38	1.08.98	1.12.19	1.17.01	1.23.42	1.29.84
200 m	25	2.15.47	2.19.94	2.22.04	2.24.14	2.26.94	2.30.44	2.37.43	2.47.93	3.01.92	3.15.92
200 m	50	2.16.59	2.21.10	2.23.22	2.25.33	2.28.16	2.31.68	2.38.74	2.49.32	3.03.43	3.17.54

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 15 jaar 1993

		NIVEAUS				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	0.28.90		0.28.20
50 m	50	0.29.30	0.32.30	0.35.20	0.38.10						0.28.60
100 m	25	1.02.40	1.08.60	1.14.90	1.21.10	1.09.00		1.01.80			1.01.80
100 m	50	1.03.90	1.10.20	1.16.60	1.23.00						1.03.10
200 m	25	2.15.30	2.28.80	2.42.30	2.55.90	2.30.00		2.15.70			2.15.70
200 m	50	2.18.50	2.32.40	2.46.20	3.00.10						2.17.80
400 m	25	4.45.30	5.13.90	5.42.40	6.11.00	5.20.00		4.45.50			4.45.50
400 m	50	4.50.40	5.19.40	5.48.40	6.17.50						4.49.80
800 m	25	09.48.70	10.47.60	11.46.40	12.45.30			09.51.30			9.51.30
800 m	50	09.56.90	10.56.50	11.56.20	12.55.90						10.00.20
1500 m	25	18.38.50	20.30.40	22.22.20	24.14.10						18.55.40
1500 m	50	18.54.00	20.47.40	22.40.80	24.34.30						19.12.40

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.26.02	0.26.83	0.27.24	0.27.64	0.28.18	0.28.85	0.30.19	0.32.20	0.34.88	0.37.57
50 m	50	0.26.47	0.27.30	0.27.71	0.28.12	0.28.67	0.29.35	0.30.71	0.32.76	0.35.49	0.38.22
100 m	25	0.55.97	0.57.66	0.58.52	0.59.39	1.00.54	1.01.98	1.04.86	1.09.19	1.14.95	1.20.72
100 m	50	0.57.26	0.58.98	0.59.86	1.00.75	1.01.93	1.03.40	1.06.35	1.10.77	1.16.67	1.22.57
200 m	25	2.01.83	2.05.24	2.07.12	2.08.10	2.11.50	2.14.64	2.20.90	2.30.29	2.42.82	2.55.34
200 m	50	2.04.25	2.07.74	2.09.65	2.11.57	2.14.12	2.17.32	2.23.70	2.33.28	2.46.06	2.58.83
400 m	25	4.15.97	4.22.10	4.26.04	4.29.97	4.35.21	4.41.76	4.54.87	5.14.52	5.40.73	6.06.95
400 m	50	4.20.61	4.26.85	4.30.85	4.34.86	4.40.19	4.46.86	5.00.21	5.20.22	5.46.91	6.13.59
800 m	25	8.50.80	9.06.53	9.14.73	9.22.93	9.33.86	9.47.52	10.14.85	10.55.84	11.50.49	12.45.15
800 m	50	2.56.51	9.12.42	9.20.71	9.28.99	9.40.04	9.53.85	10.21.47	11.02.91	11.58.15	12.53.39

wisselslag

meisjes 15 jaar 1993

		NIVEAUS				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			1.11.70		
200 m	25	2.32.90	2.48.20	3.03.50	3.18.80	2.55.00		2.32.90			2.32.90
200 m	50	2.36.70	2.52.40	3.08.10	3.23.80						2.35.20
400 m	25	5.25.30	5.57.90	6.30.40	7.02.90	6.15.00		5.23.10			5.23.10
400 m	50	5.31.00	6.04.10	6.37.20	7.10.30						5.28.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.06.10	1.08.00	1.09.01	1.10.35	1.12.02	1.15.37	1.20.40	1.27.10	1.33.80
200 m	25	2.17.96	2.21.95	2.24.08	2.26.21	2.29.05	2.32.60	2.39.69	2.50.34	3.04.54	3.18.73
200 m	50	2.20.78	2.24.86	2.27.03	2.29.21	2.32.10	2.35.72	2.42.97	2.53.83	3.08.32	3.22.80
400 m	25	4.51.16	4.59.65	5.04.15	5.08.64	5.14.64	5.22.13	5.37.11	5.59.58	6.29.55	6.59.51
400 m	50	4.55.96	5.04.60	5.09.17	5.13.74	5.19.83	5.27.45	5.42.68	6.05.52	6.35.98	7.06.44

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 16 jaar 1992

Senioren 1

rugslag

meisjes 16 jaar 1992

		NIVEAUS				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		0.31.60	0.32.50		0.31.60
50 m	50	0.32.60	0.35.80	0.39.10	0.42.30			.			0.33.30
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.19.00		1.07.80			1.07.80
100 m	50	1.09.90	1.16.90	1.23.80	1.30.80			.			1.09.60
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.48.00		2.26.10			2.26.10
200 m	50	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90			.			2.28.40

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.30.11	0.29.38	0.29.82	0.30.26	0.30.85	0.31.58	0.33.05	0.35.26	0.38.19	0.41.13
50 m	50	0.28.78	0.30.74	0.31.20	0.31.66	0.32.28	0.33.04	0.34.58	0.36.89	0.39.96	0.43.03
100 m	25	1.01.80	1.03.15	1.04.10	1.05.04	1.06.31	1.07.89	1.11.04	1.15.78	1.22.10	1.28.41
100 m	50	1.03.93	1.05.33	1.06.31	1.07.29	1.08.59	1.10.23	1.13.49	1.18.39	1.24.93	1.31.46
200 m	25	2.12.94	2.15.92	2.17.96	2.19.10	2.22.72	2.26.11	2.32.91	2.43.10	2.56.70	3.10.29
200 m	50	2.16.67	2.19.74	2.21.84	2.23.93	2.26.73	2.30.22	2.37.21	2.47.69	3.01.66	3.15.64

schoolslag

meisjes 16 jaar 1992

		NIVEAUS				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		0.35.10	0.36.10		0.35.10
50 m	50	0.35.90	0.39.50	0.43.10	0.46.70			.			0.36.10
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.29.00		1.16.20			1.16.20
100 m	50	1.17.30	1.25.00	1.32.80	1.40.50			.			1.17.60
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.12.00		2.43.80			2.43.80
200 m	50	2.46.70	3.03.30	3.20.00	3.36.70			.			2.47.20

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.32.14	0.32.84	0.33.33	0.33.83	0.34.48	0.35.30	0.36.95	0.39.41	0.42.69	0.45.98
50 m	50	0.32.98	0.33.70	0.34.20	0.34.71	0.35.38	0.36.22	0.37.91	0.40.44	0.43.81	0.47.18
100 m	25	1.09.67	1.11.21	1.12.28	1.13.35	1.14.77	1.16.55	1.20.11	1.25.45	1.32.57	1.39.69
100 m	50	1.11.35	1.12.93	1.14.02	1.15.12	1.16.57	1.18.40	1.22.04	1.27.51	1.34.81	1.42.10
200 m	25	2.30.09	2.33.27	2.35.57	2.37.87	2.40.94	2.44.77	2.52.43	3.03.93	3.19.26	3.34.58
200 m	50	2.33.86	2.37.13	2.39.49	2.41.84	2.44.99	2.48.92	2.56.77	3.08.56	3.24.27	3.39.98

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 16 jaar 1992

		NIVEAUS				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	0.30.20		0.29.50
50 m	50	0.30.20	0.33.30	0.36.30	0.39.30				.		0.30.40
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.20.00		1.06.70			1.06.70
100 m	50	1.06.30	1.12.90	1.19.50	1.26.10				.		1.07.70
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.05.00		2.28.70			2.28.70
200 m	50	2.27.00	2.41.70	2.56.40	3.11.10				.		2.31.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.27.60	0.28.27	0.28.69	0.29.12	0.29.68	0.30.39	0.31.80	0.33.92	0.36.75	0.39.57
50 m	50	0.27.85	0.28.52	0.28.95	0.29.37	0.29.94	0.30.66	0.32.08	0.34.22	0.37.07	0.39.92
100 m	25	1.00.66	1.02.22	1.03.15	1.04.08	1.05.33	1.06.88	1.09.99	1.14.66	1.20.88	1.27.10
100 m	50	1.01.19	1.02.76	1.03.70	1.04.64	1.05.90	1.07.47	1.10.61	1.15.31	1.21.59	1.27.87
200 m	25	2.13.84	2.17.16	2.19.22	2.21.28	2.24.02	2.27.45	2.34.31	2.44.59	2.58.31	3.12.03
200 m	50	2.14.95	2.18.30	2.20.37	2.22.45	2.25.21	2.28.67	2.35.58	2.45.96	2.59.79	3.13.62

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 16 jaar 1992

		NIVEAUS				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	0.28.30		0.27.60
50 m	50	0.28.30	0.31.10	0.33.90	0.36.80						0.28.00
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.08.00		1.00.40			1.00.40
100 m	50	1.01.60	1.07.70	1.13.90	1.20.00						1.01.70
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.27.00		2.12.30			2.12.30
200 m	50	2.13.80	2.27.20	2.40.50	2.53.90						2.14.20
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.15.00		4.39.10			4.39.10
400 m	50	4.38.50	5.06.30	5.34.20	6.02.00						4.43.30
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			9.37.20			9.37.20
800 m	50	09.33.00	10.30.30	11.27.60	12.24.90						9.45.90
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						18.28.30
1500 m	50	18.08.70	19.57.60	21.46.50	23.35.40						18.44.90

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.25.73	0.26.35	0.26.74	0.27.14	0.27.67	0.28.32	0.29.64	0.31.62	0.34.25	0.36.89
50 m	50	0.26.17	0.26.81	0.27.21	0.27.61	0.28.15	0.28.82	0.30.16	0.32.17	0.34.85	0.37.53
100 m	25	0.55.36	0.56.67	0.57.52	0.58.37	0.59.51	1.00.93	1.03.76	1.08.01	1.13.68	1.19.34
100 m	50	0.56.63	0.57.97	0.58.84	0.59.71	1.00.87	1.02.32	1.05.22	1.09.57	1.15.37	1.21.16
200 m	25	2.00.58	2.03.35	2.05.20	2.07.05	2.09.52	2.12.60	2.18.77	2.28.02	2.40.35	2.52.69
200 m	50	2.02.98	2.05.80	2.07.69	2.09.58	2.12.09	2.15.24	2.21.53	2.30.97	2.43.55	2.56.13
400 m	25	4.13.74	4.19.17	4.23.06	4.26.95	4.32.13	4.38.61	4.51.57	5.11.01	5.36.92	6.02.84
400 m	50	4.18.34	4.23.87	4.27.82	4.31.78	4.37.06	4.43.66	4.56.85	5.16.64	5.43.03	6.09.41
800 m	25	8.45.07	8.57.43	9.05.49	9.13.55	9.24.30	9.37.74	10.04.61	10.44.92	11.38.66	12.32.40
800 m	50	8.50.73	9.03.22	9.11.37	9.19.52	9.30.38	9.43.96	10.11.12	10.51.87	11.46.19	12.40.51

wisselslag

meisjes 16 jaar 1992

		NIVEAUS				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			1.10.10		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.51.00		2.29.50			2.29.50
200 m	50	2.31.20	2.46.40	3.01.50	3.16.60						2.31.80
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	6.07.00		5.17.10			5.17.10
400 m	50	5.16.90	5.48.60	6.20.20	6.51.90						5.21.90

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.05.93	1.06.92	1.07.90	1.09.22	1.10.87	1.14.17	1.19.11	1.25.70	1.32.30
200 m	25	2.16.50	2.19.68	2.21.78	2.23.87	2.26.67	2.30.16	2.37.14	2.47.62	3.01.59	3.15.55
200 m	50	2.19.30	2.22.54	2.24.68	2.26.82	2.29.67	2.33.24	2.40.36	2.51.05	3.05.31	3.19.56
400 m	25	4.48.07	4.54.80	4.59.22	5.03.64	5.09.54	5.16.91	5.31.65	5.53.76	6.23.24	6.52.72
400 m	50	4.52.82	4.59.66	5.04.16	5.08.65	5.14.65	5.22.14	5.37.12	5.59.60	6.29.56	6.59.53

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 17 jaar 1991

Senioren

rugslag

meisjes 17 jaar 1991

		NIVEAUS				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		0.30.80	0.31.70		0.30.80
50 m	50	0.32.60	0.35.80	0.39.10	0.42.30			.			0.32.40
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.19.00		1.06.00			1.06.00
100 m	50	1.09.90	1.16.90	1.23.80	1.30.80			.			1.07.70
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.48.00		2.22.50			2.22.50
200 m	50	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90			.			2.24.70

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.28.60	0.29.14	0.29.58	0.30.01	0.30.60	0.31.32	0.32.78	0.34.97	0.37.88	0.40.80
50 m	50	0.29.92	0.30.49	0.30.94	0.31.40	0.32.01	0.32.77	0.34.30	0.36.58	0.39.63	0.42.68
100 m	25	1.01.38	1.02.58	1.03.51	1.04.45	1.05.70	1.07.27	1.10.40	1.15.09	1.21.35	1.27.61
100 m	50	1.03.49	1.04.73	1.05.70	1.06.68	1.07.97	1.09.59	1.12.83	1.17.68	1.24.15	1.30.63
200 m	25	2.11.96	2.14.60	2.16.62	2.18.64	2.21.33	2.24.70	2.31.43	2.41.52	2.54.98	3.08.44
200 m	50	2.15.67	2.18.38	2.20.46	2.22.53	2.25.30	2.28.76	2.35.68	2.46.06	2.59.90	3.13.74

schoolslag

meisjes 17 jaar 1991

		NIVEAUS				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		0.34.50	0.35.50		0.34.50
50 m	50	0.35.90	0.39.50	0.43.10	0.46.70			.			0.35.40
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.29.00		1.14.80			1.14.80
100 m	50	1.17.30	1.25.00	1.32.80	1.40.50			.			1.16.20
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.12.00		2.41.00			2.41.00
200 m	50	2.46.70	3.03.30	3.20.00	3.36.70			.			2.44.30

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.31.92	0.32.54	0.33.03	0.33.52	0.34.17	0.34.98	0.36.61	0.39.05	0.42.30	0.45.56
50 m	50	0.32.75	0.33.39	0.33.89	0.34.39	0.35.06	0.35.90	0.37.56	0.40.07	0.43.41	0.46.75
100 m	25	1.09.17	1.10.54	1.11.60	1.12.65	1.14.06	1.15.83	1.19.35	1.24.65	1.31.70	1.38.75
100 m	50	1.10.84	1.12.24	1.13.32	1.14.41	1.15.85	1.17.66	1.21.27	1.26.69	1.33.91	1.41.14
200 m	25	2.29.11	2.31.96	2.34.24	2.36.52	2.39.56	2.43.36	2.50.96	3.02.35	3.17.55	3.32.75
200 m	50	2.32.86	2.35.78	2.38.12	2.40.46	2.43.57	2.47.47	2.55.26	3.06.94	3.22.52	3.38.10

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 17 jaar 1991

		NIVEAUS				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	0.29.50		0.28.60
50 m	50	0.30.20	0.33.30	0.36.30	0.39.30				.		0.29.50
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.20.00		1.04.80			1.04.80
100 m	50	1.06.30	1.12.90	1.19.50	1.26.10				.		1.05.70
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.05.00		2.23.90			2.23.90
200 m	50	2.27.00	2.41.70	2.56.40	3.11.10				.		2.26.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.27.37	0.27.95	0.28.37	0.28.79	0.29.35	0.30.04	0.31.44	0.33.54	0.36.33	0.39.13
50 m	50	0.27.61	0.28.20	0.28.62	0.29.04	0.29.61	0.30.31	0.31.72	0.33.83	0.36.65	0.39.47
100 m	25	1.00.07	1.01.42	1.02.34	1.03.26	1.04.49	1.06.03	1.09.10	1.13.70	1.19.85	1.25.99
100 m	50	1.00.60	1.01.96	1.02.89	1.03.82	1.05.06	1.06.60	1.09.70	1.14.35	1.20.55	1.26.74
200 m	25	2.12.62	2.15.51	2.17.55	2.19.58	2.22.29	2.25.68	2.32.45	2.42.62	2.56.17	3.09.72
200 m	50	2.13.72	2.16.64	2.18.69	2.20.74	2.23.47	2.26.88	2.33.72	2.43.96	2.57.63	3.11.29

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 17 jaar 1991

		NIVEAUS				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	0.27.70		0.26.90
50 m	50	0.28.30	0.31.10	0.33.90	0.36.80						0.27.30
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.08.00		0.58.90			0.58.90
100 m	50	1.01.60	1.07.70	1.13.90	1.20.00						1.00.20
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.27.00		2.08.80			2.08.80
200 m	50	2.13.80	2.27.20	2.40.50	2.53.90						2.10.70
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.15.00		4.32.60			4.32.60
400 m	50	4.38.50	5.06.30	5.34.20	6.02.00						4.36.70
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			09.23.10			9.23.10
800 m	50	09.33.00	10.30.30	11.27.60	12.24.90						9.31.60
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						18.01.20
1500 m	50	18.08.70	19.57.60	21.46.50	23.35.40						18.17.40

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.25.51	0.26.05	0.26.44	0.26.83	0.27.35	0.28.00	0.29.31	0.31.26	0.33.86	0.36.47
50 m	50	0.25.95	0.26.50	0.26.90	0.27.30	0.27.83	0.28.49	0.29.81	0.31.80	0.34.45	0.37.10
100 m	25	0.54.90	0.56.06	0.56.90	0.57.74	0.58.86	1.00.26	1.03.06	1.07.27	1.12.87	1.18.48
100 m	50	0.56.16	0.57.34	0.58.20	0.59.06	1.00.21	1.01.64	1.04.51	1.08.81	1.14.54	1.20.28
200 m	25	1.59.65	2.02.09	2.03.92	2.05.75	2.08.20	2.11.25	2.17.35	2.26.51	2.38.72	2.50.93
200 m	50	2.02.03	2.04.52	2.06.39	2.08.26	2.10.75	2.13.86	2.20.09	2.29.43	2.41.88	2.54.33
400 m	25	4.12.07	4.16.91	4.20.77	4.24.62	4.29.76	4.36.18	4.49.03	5.08.30	5.33.99	5.59.68
400 m	50	4.16.64	4.21.57	4.25.49	4.29.41	4.34.65	4.41.18	4.54.26	5.13.88	5.40.04	6.06.19
800 m	25	8.40.78	8.51.64	8.59.61	9.07.58	9.18.22	9.31.51	9.58.09	10.37.96	11.31.13	12.24.29
800 m	50	8.46.39	8.57.36	9.05.43	9.13.49	9.24.23	9.37.67	10.04.54	10.44.84	11.38.57	12.32.31

wisselslag

meisjes 17 jaar 1991

		NIVEAUS				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			1.08.50		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.51.00		2.26.10			2.26.10
200 m	50	2.31.20	2.46.40	3.01.50	3.16.60						2.28.30
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	6.07.00		5.11.10			5.11.10
400 m	50	5.16.90	5.48.60	6.20.20	6.51.90						5.15.80

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.05.23	1.06.21	1.07.19	1.08.49	1.10.13	1.13.39	1.18.28	1.24.80	1.31.33
200 m	25	2.15.42	2.18.21	2.20.28	2.22.36	2.25.12	2.28.58	2.35.49	2.45.85	2.59.67	3.13.50
200 m	50	2.18.19	2.21.04	2.23.16	2.25.28	2.28.10	2.31.62	2.38.67	2.49.25	3.03.36	3.17.46
400 m	25	4.45.75	4.51.67	4.56.04	5.00.42	5.06.25	5.13.54	5.28.13	5.50.00	6.19.17	6.48.34
400 m	50	4.50.47	4.56.49	5.00.93	5.05.38	5.11.31	5.18.72	5.33.55	5.55.78	6.25.43	6.55.08

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 18 jaar 1990

Senioren

rugslag

meisjes 18 jaar 1990

		NIVEAUS				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		0.30.80	0.31.70		0.30.80
50 m	50	0.32.60	0.35.80	0.39.10	0.42.30			.			0.32.40
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.18.00		1.06.00			1.06.00
100 m	50	1.09.90	1.16.90	1.23.80	1.30.80			.			1.07.70
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.47.00		2.22.50			2.22.50
200 m	50	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90			.			2.24.70

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.96	0.29.39	0.29.83	0.30.41	0.31.13	0.32.58	0.34.75	0.37.65	0.40.54
50 m	50		0.30.30	0.30.75	0.31.21	0.31.81	0.32.57	0.34.09	0.36.36	0.39.39	0.42.42
100 m	25		1.02.14	1.03.08	1.04.01	1.05.25	1.06.80	1.09.91	1.14.57	1.20.79	1.27.00
100 m	50		1.04.29	1.05.25	1.06.22	1.07.50	1.09.11	1.12.32	1.17.14	1.23.57	1.30.00
200 m	25		2.13.61	2.15.61	2.17.62	2.20.29	2.23.63	2.30.31	2.40.33	2.53.69	3.07.06
200 m	50		2.17.37	2.19.43	2.21.49	2.24.23	2.27.67	2.34.54	2.44.84	2.58.58	3.12.31

schoolslag

meisjes 18 jaar 1990

		NIVEAUS				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		0.34.50	0.35.50		0.34.50
50 m	50	0.35.90	0.39.50	0.43.10	0.46.70			.			0.35.40
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.28.00		1.14.80			1.14.80
100 m	50	1.17.30	1.25.00	1.32.80	1.40.50			.			1.16.20
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.10.00		2.41.00			2.41.00
200 m	50	2.46.70	3.03.30	3.20.00	3.36.70			.			2.44.30

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.32	0.32.80	0.33.29	0.33.93	0.34.74	0.36.36	0.38.78	0.42.01	0.45.24
50 m	50		0.33.16	0.33.66	0.34.16	0.34.82	0.35.65	0.37.31	0.39.79	0.43.11	0.46.43
100 m	25		1.10.03	1.11.08	1.12.14	1.13.54	1.15.29	1.18.79	1.24.04	1.31.04	1.38.05
100 m	50		1.11.73	1.12.80	1.13.88	1.15.31	1.17.10	1.20.69	1.26.07	1.33.24	1.40.42
200 m	25		2.30.98	2.33.24	2.35.51	2.38.53	2.42.30	2.49.85	3.01.17	3.16.27	3.31.37
200 m	50		2.34.78	2.37.10	2.39.42	2.42.51	2.46.38	2.54.12	3.05.73	3.21.21	3.36.69

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 18 jaar 1990

		NIVEAUS				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	0.29.50		0.28.60
50 m	50	0.30.20	0.33.30	0.36.30	0.39.30			.			0.29.50
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.18.00		1.04.80			1.04.80
100 m	50	1.06.30	1.12.90	1.19.50	1.26.10			.			1.05.70
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.02.00		2.23.90			2.23.90
200 m	50	2.27.00	2.41.70	2.56.40	3.11.10			.			2.26.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.71	0.28.12	0.28.54	0.29.09	0.29.79	0.31.17	0.33.25	0.36.02	0.38.79
50 m	50		0.27.95	0.28.37	0.28.79	0.29.35	0.30.05	0.31.45	0.33.55	0.36.34	0.39.14
100 m	25		1.00.82	1.01.73	1.02.65	1.03.86	1.05.38	1.08.43	1.12.99	1.19.07	1.25.15
100 m	50		1.01.35	1.02.27	1.03.20	1.04.42	1.05.96	1.09.02	1.13.63	1.19.76	1.25.90
200 m	25		2.14.28	2.16.29	2.18.31	2.20.99	2.24.35	2.31.06	2.41.14	2.54.56	3.07.99
200 m	50		2.15.39	2.17.42	2.19.45	2.22.16	2.25.55	2.32.32	2.42.47	2.56.01	3.09.55

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 18 jaar 1990

		NIVEAUS				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	0.27.70		0.26.90
50 m	50	0.28.30	0.31.10	0.33.90	0.36.80						0.27.30
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.07.00		0.58.90			0.58.90
100 m	50	1.01.60	1.07.70	1.13.90	1.20.00						1.00.20
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.24.00		2.08.80			2.08.80
200 m	50	2.13.80	2.27.20	2.40.50	2.53.90						2.10.70
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.10.00		4.32.60			4.32.60
400 m	50	4.38.50	5.06.30	5.34.20	6.02.00						4.36.70
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			09.23.10			9.23.10
800 m	50	09.33.00	10.30.30	11.27.60	12.24.90						9.31.60
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						18.01.20
1500 m	50	18.08.70	19.57.60	21.46.50	23.35.40						18.17.40

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.83	0.26.21	0.26.60	0.27.12	0.27.76	0.29.05	0.30.99	0.33.57	0.36.16
50 m	50		0.26.27	0.26.67	0.27.06	0.27.59	0.28.24	0.29.56	0.31.53	0.34.16	0.36.78
100 m	25		0.55.59	0.56.42	0.57.26	0.58.37	0.59.76	1.02.54	1.06.71	1.12.27	1.17.83
100 m	50		0.56.86	0.57.72	0.58.57	0.59.71	1.01.13	1.03.97	1.08.24	1.13.92	1.19.61
200 m	25		2.01.15	2.02.96	2.04.78	2.07.20	2.10.23	2.16.29	2.25.38	2.37.49	2.49.61
200 m	50		2.03.56	2.05.41	2.07.27	2.09.74	2.12.83	2.19.00	2.28.27	2.40.63	2.52.98
400 m	25		4.15.22	4.19.05	4.22.88	4.27.98	4.34.36	4.47.12	5.06.26	5.31.79	5.57.31
400 m	50		4.19.84	4.23.74	4.27.64	4.32.84	4.39.33	4.52.32	5.11.81	5.37.80	6.03.78
800 m	25		8.47.29	8.55.20	9.03.11	9.13.65	9.26.84	9.53.20	10.32.75	11.25.48	12.18.21
800 m	50		8.52.97	9.00.97	9.08.96	9.19.62	9.32.94	9.59.59	10.39.57	11.32.86	12.26.16

wisselslag

meisjes 18 jaar 1990

		NIVEAUS				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			1.08.50		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.48.00		2.26.10			2.26.10
200 m	50	2.31.20	2.46.40	3.01.50	3.16.60						2.28.30
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	5.57.00		5.11.10			5.11.10
400 m	50	5.16.90	5.48.60	6.20.20	6.51.90						5.15.80

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.04.71	1.05.68	1.06.65	1.07.95	1.09.57	1.12.80	1.17.65	1.24.13	1.30.60
200 m	25		2.17.11	2.19.16	2.21.22	2.23.96	2.27.39	2.34.25	2.44.53	2.58.24	3.11.95
200 m	50		2.19.92	2.22.02	2.24.12	2.26.91	2.30.41	2.37.41	2.47.90	3.01.89	3.15.89
400 m	25		4.49.32	4.53.66	4.58.00	5.03.79	5.11.02	5.25.49	5.47.19	6.16.12	6.45.05
400 m	50		4.54.10	4.58.51	5.02.92	5.08.81	5.16.16	5.30.86	5.52.92	6.22.33	6.51.74

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 19 jaar 1989

Senioren

rugslag

meisjes 19 jaar 1989

		NIVEAUS				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		0.30.80	0.31.70		0.30.80
50 m	50	0.32.60	0.35.80	0.39.10	0.42.30			.			0.32.40
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.18.00		1.06.00			1.06.00
100 m	50	1.09.90	1.16.90	1.23.80	1.30.80			.			1.07.70
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.47.00		2.22.50			2.22.50
200 m	50	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90			.			2.24.70

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.84	0.29.27	0.29.70	0.30.28	0.31.00	0.32.44	0.34.61	0.37.49	0.40.37
50 m	50		0.30.17	0.30.63	0.31.08	0.31.68	0.32.44	0.33.94	0.36.21	0.39.22	0.42.24
100 m	25		1.01.86	1.02.78	1.03.71	1.04.95	1.06.50	1.09.59	1.14.23	1.20.41	1.26.60
100 m	50		1.03.99	1.04.95	1.05.91	1.07.19	1.08.79	1.11.99	1.16.79	1.23.19	1.29.59
200 m	25		2.12.95	2.14.95	2.16.94	2.19.60	2.22.92	2.29.57	2.39.54	2.52.84	3.06.13
200 m	50		2.16.69	2.18.74	2.20.79	2.23.52	2.26.94	2.33.77	2.44.03	2.57.69	3.11.36

schoolslag

meisjes 19 jaar 1989

		NIVEAUS				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		0.34.50	0.35.50		0.34.50
50 m	50	0.35.90	0.39.50	0.43.10	0.46.70			.			0.35.40
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.28.00		1.14.80			1.14.80
100 m	50	1.17.30	1.25.00	1.32.80	1.40.50			.			1.16.20
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.10.00		2.41.00			2.41.00
200 m	50	2.46.70	3.03.30	3.20.00	3.36.70			.			2.44.30

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.17	0.32.65	0.33.13	0.33.78	0.34.58	0.36.19	0.38.60	0.41.82	0.45.04
50 m	50		0.33.01	0.33.50	0.33.10	0.34.66	0.35.48	0.37.13	0.39.61	0.42.91	0.46.21
100 m	25		1.09.70	1.10.74	1.11.79	1.13.18	1.14.93	1.18.41	1.23.64	1.30.61	1.37.58
100 m	50		1.11.38	1.12.45	1.13.52	1.14.95	1.16.73	1.20.30	1.25.66	1.32.80	1.39.93
200 m	25		2.30.32	2.32.58	2.34.83	2.37.84	2.41.59	2.49.11	3.00.39	3.15.42	3.30.45
200 m	50		2.34.10	2.36.41	2.38.73	2.41.81	2.45.66	2.53.37	3.04.92	3.20.33	3.35.74

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 19 jaar 1989

		NIVEAUS				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	0.29.50		0.28.60
50 m	50	0.30.20	0.33.30	0.36.30	0.39.30				.		0.29.50
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.18.00		1.04.80			1.04.80
100 m	50	1.06.30	1.12.90	1.19.50	1.26.10				.		1.05.70
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.02.00		2.23.90			2.23.90
200 m	50	2.27.00	2.41.70	2.56.40	3.11.10				.		2.26.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.55	0.27.96	0.28.38	0.28.93	0.29.62	0.30.99	0.33.06	0.35.81	0.38.57
50 m	50		0.27.79	0.28.21	0.28.63	0.29.18	0.29.88	0.31.27	0.33.35	0.36.13	0.38.91
100 m	25		1.00.42	1.01.33	1.02.24	1.03.45	1.04.96	1.07.98	1.12.51	1.18.55	1.24.59
100 m	50		1.00.95	1.01.87	1.02.78	1.04.00	1.05.52	1.08.57	1.13.14	1.19.24	1.25.33
200 m	25		2.13.46	2.15.46	2.17.46	2.20.13	2.23.47	2.30.14	2.40.15	2.53.49	3.06.84
200 m	50		2.14.56	2.16.58	2.18.60	2.21.29	2.24.65	2.31.38	2.41.47	2.54.93	3.08.39

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 19 jaar 1989

		NIVEAUS				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	0.27.70		0.26.90
50 m	50	0.28.30	0.31.10	0.33.90	0.36.80						0.27.30
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.07.00		0.58.90			0.58.90
100 m	50	1.01.60	1.07.70	1.13.90	1.20.00						1.00.20
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.24.00		2.08.80			2.08.80
200 m	50	2.13.80	2.27.20	2.40.50	2.53.90						2.10.70
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.10.00		4.32.60			4.32.60
400 m	50	4.38.50	5.06.30	5.34.20	6.02.00						4.36.70
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			09.23.10			9.23.10
800 m	50	09.33.00	10.30.30	11.27.60	12.24.90						9.31.60
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						18.01.20
1500 m	50	18.08.70	19.57.60	21.46.50	23.35.40						18.17.40

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.68	0.26.06	0.26.45	0.26.96	0.27.60	0.28.89	0.30.81	0.33.38	0.35.95
50 m	50		0.26.12	0.26.51	0.26.91	0.27.43	0.28.08	0.29.39	0.31.35	0.33.96	0.36.57
100 m	25		0.55.28	0.56.11	0.56.94	0.58.05	0.59.43	1.02.19	1.06.34	1.11.87	1.17.39
100 m	50		0.56.55	0.57.40	0.58.24	0.59.38	1.00.79	1.03.62	1.07.86	1.13.51	1.19.17
200 m	25		2.00.52	2.02.33	2.04.13	2.06.54	2.09.56	2.15.58	2.24.62	2.36.67	2.48.73
200 m	50		2.02.92	2.04.76	2.06.61	2.09.06	2.12.14	2.18.28	2.27.50	2.39.79	2.52.08
400 m	25		4.14.09	4.17.90	4.21.71	4.26.80	4.33.15	4.45.85	5.04.91	5.30.32	5.55.73
400 m	50		4.18.69	4.22.57	4.26.45	4.31.63	4.38.10	4.51.03	5.10.43	5.36.30	6.02.17
800 m	25		8.44.39	8.52.26	9.00.12	9.10.61	9.23.72	9.49.94	10.29.27	11.21.71	12.14.15
800 m	50		8.50.04	8.57.99	9.05.95	9.16.55	9.29.80	9.56.30	10.36.05	11.29.06	12.22.06

wisselslag

meisjes 19 jaar 1989

		NIVEAUS				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			1.08.50		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.48.00		2.26.10			2.26.10
200 m	50	2.31.20	2.46.40	3.01.50	3.16.60						2.28.30
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	5.57.00		5.11.10			5.11.10
400 m	50	5.16.90	5.48.60	6.20.20	6.51.90						5.15.80

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.04.37	1.05.33	1.06.30	1.07.58	1.09.19	1.12.41	1.17.24	1.23.67	1.30.11
200 m	25		2.16.37	2.18.42	2.20.46	2.23.19	2.26.60	2.33.42	2.43.65	2.57.28	3.10.92
200 m	50		2.19.17	2.21.26	2.23.34	2.26.13	2.29.61	2.36.56	2.47.00	3.00.92	3.14.84
400 m	25		4.47.76	4.52.08	4.56.39	5.02.15	5.09.34	5.23.73	5.45.31	6.14.09	6.42.86
400 m	50		4.52.51	4.56.90	5.01.29	5.07.14	5.14.45	5.29.08	5.51.01	6.20.26	6.49.52

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



meisjes 20 jaar 1988

Senioren

rugslag

meisjes 20 jaar 1988

		NIVEAUS				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		0.30.80	0.31.70		0.30.80
50 m	50	0.32.60	0.35.80	0.39.10	0.42.30			.			0.32.40
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.18.00		1.06.00			1.06.00
100 m	50	1.09.90	1.16.90	1.23.80	1.30.80			.			1.07.70
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.47.00		2.22.50			2.22.50
200 m	50	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90			.			2.24.70

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.84	0.29.27	0.29.70	0.30.28	0.31.00	0.32.44	0.34.61	0.37.49	0.40.37
50 m	50		0.30.17	0.30.63	0.31.08	0.31.68	0.32.44	0.33.94	0.36.21	0.39.22	0.42.24
100 m	25		1.01.86	1.02.78	1.03.71	1.04.95	1.06.50	1.09.59	1.14.23	1.20.41	1.26.60
100 m	50		1.03.99	1.04.95	1.05.91	1.07.19	1.08.79	1.11.99	1.16.79	1.23.19	1.29.59
200 m	25		2.12.95	2.14.95	2.16.94	2.19.60	2.22.92	2.29.57	2.39.54	2.52.84	3.06.13
200 m	50		2.16.69	2.18.74	2.20.79	2.23.52	2.26.94	2.33.77	2.44.03	2.57.69	3.11.36

schoolslag

meisjes 20 jaar 1988

		NIVEAUS				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		0.34.50	0.35.50		0.34.50
50 m	50	0.35.90	0.39.50	0.3.10	0.46.70			.			0.35.40
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.28.00		1.14.80			1.14.80
100 m	50	1.17.30	1.25.00	1.32.80	1.40.50			.			1.16.20
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.10.00		2.41.00			2.41.00
200 m	50	2.46.70	3.03.30	3.20.00	3.36.70			.			2.44.30

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.17	0.32.65	0.33.13	0.33.78	0.34.58	0.36.19	0.38.60	0.41.82	0.45.04
50 m	50		0.33.01	0.33.50	0.33.10	0.34.66	0.35.48	0.37.13	0.39.61	0.42.91	0.46.21
100 m	25		1.09.70	1.10.74	1.11.79	1.13.18	1.14.93	1.18.41	1.23.64	1.30.61	1.37.58
100 m	50		1.11.38	1.12.45	1.13.52	1.14.95	1.16.73	1.20.30	1.25.66	1.32.80	1.39.93
200 m	25		2.30.32	2.32.58	2.34.83	2.37.84	2.41.59	2.49.11	3.00.39	3.15.42	3.30.45
200 m	50		2.34.10	2.36.41	2.38.73	2.41.81	2.45.66	2.53.37	3.04.92	3.20.33	3.35.74

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vlinderslag

meisjes 20 jaar 1988

		NIVEAUS				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	0.29.50		0.28.60
50 m	50	0.30.20	0.33.30	0.36.30	0.39.30			.			0.29.50
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.18.00		1.04.80			1.04.80
100 m	50	1.06.30	1.12.90	1.19.50	1.26.10			.			1.05.70
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.02.00		2.23.90			2.23.90
200 m	50	2.27.00	2.41.70	2.56.40	3.11.10			.			2.26.00

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.55	0.27.96	0.28.38	0.28.93	0.29.62	0.30.99	0.33.06	0.35.81	0.38.57
50 m	50		0.27.79	0.28.21	0.28.63	0.29.18	0.29.88	0.31.27	0.33.35	0.36.13	0.38.91
100 m	25		1.00.42	1.01.33	1.02.24	1.03.45	1.04.96	1.07.98	1.12.51	1.18.55	1.24.59
100 m	50		1.00.95	1.01.87	1.02.78	1.04.00	1.05.52	1.08.57	1.13.14	1.19.24	1.25.33
200 m	25		2.13.46	2.15.46	2.17.46	2.20.13	2.23.47	2.30.14	2.40.15	2.53.49	3.06.84
200 m	50		2.14.56	2.16.58	2.18.60	2.21.29	2.24.65	2.31.38	2.41.47	2.54.93	3.08.39

totaaloverzicht niveaus en limieten 2008 - 2009

25 en 50 meterbanen



vrije slag

meisjes 20 jaar 1988

		NIVEAUS				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	0.27.20		0.26.90
50 m	50	0.28.30	0.31.10	0.33.90	0.36.80						0.27.30
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.07.00		0.58.90			0.58.90
100 m	50	1.01.60	1.07.70	1.13.90	1.20.00						1.00.20
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.24.00		2.08.80			2.08.80
200 m	50	2.13.80	2.27.20	2.40.50	2.53.90						2.10.70
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.10.00		4.32.60			4.32.60
400 m	50	4.38.50	5.06.30	5.34.20	6.02.00						4.36.70
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			09.23.10			9.23.10
800 m	50	09.33.00	10.30.30	11.27.60	12.24.90						9.31.60
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						18.01.20
1500 m	50	18.08.70	19.57.60	21.46.50	23.35.40						18.17.40

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.68	0.26.06	0.26.45	0.26.96	0.27.60	0.28.89	0.30.81	0.33.38	0.35.95
50 m	50		0.26.12	0.26.51	0.26.91	0.27.43	0.28.08	0.29.39	0.31.35	0.33.96	0.36.57
100 m	25		0.55.28	0.56.11	0.56.94	0.58.05	0.59.43	1.02.19	1.06.34	1.11.87	1.17.39
100 m	50		0.56.55	0.57.40	0.58.24	0.59.38	1.00.79	1.03.62	1.07.86	1.13.51	1.19.17
200 m	25		2.00.52	2.02.33	2.04.13	2.06.54	2.09.56	2.15.58	2.24.62	2.36.67	2.48.73
200 m	50		2.02.92	2.04.76	2.06.61	2.09.06	2.12.14	2.18.28	2.27.50	2.39.79	2.52.08
400 m	25		4.14.09	4.17.90	4.21.71	4.26.80	4.33.15	4.45.85	5.04.91	5.30.32	5.55.73
400 m	50		4.18.69	4.22.57	4.26.45	4.31.63	4.38.10	4.51.03	5.10.43	5.36.30	6.02.17
800 m	25		8.44.39	8.52.26	9.00.12	9.10.61	9.23.72	9.49.94	10.29.27	11.21.71	12.14.15
800 m	50		8.50.04	8.57.99	9.05.95	9.16.55	9.29.80	9.56.30	10.36.05	11.29.06	12.22.06

wisselslag

meisjes 20 jaar 1988

		NIVEAUS				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			1.08.50		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.48.00		2.26.10			2.26.10
200 m	50	2.31.20	2.46.40	3.01.50	3.16.60						2.28.30
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	5.57.00		5.11.10			5.11.10
400 m	50	5.16.90	5.48.60	6.20.20	6.51.90						5.15.80

nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2008 - 2009

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
100 m	25		1.04.37	1.05.33	1.06.30	1.07.58	1.09.19	1.12.41	1.17.24	1.23.67	1.30.11
200 m	25		2.16.37	2.18.42	2.20.46	2.23.19	2.26.60	2.33.42	2.43.65	2.57.28	3.10.92
200 m	50		2.19.17	2.21.26	2.23.34	2.26.13	2.29.61	2.36.56	2.47.00	3.00.92	3.14.84
400 m	25		4.47.76	4.52.08	4.56.39	5.02.15	5.09.34	5.23.73	5.45.31	6.14.09	6.42.86



Niveaus en limieten 2008 - 2009

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