

# Kring Groningen



## **Niveaus en limieten**

---

**seizoen 2009 - 2010**  
**25 en 50 meterbanen**

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

## **25 en 50 meterbanen**



**jongens 6 jaar 2003**

**Minioren 1**

### **rugslag**

**jongens 6 jaar 2003**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

### **schootslag**

**jongens 6 jaar 2003**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

### **vlinderslag**

**jongens 6 jaar 2003**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vrije slag**

**jongens 6 jaar 2003**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

### **wisselslag**

**jongens 6 jaar 2003**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

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

## **25 en 50 meterbanen**



**jongens 7 jaar 2002**

**Minioren 2**

### **rugslag**

**jongens 7 jaar 2002**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

### **schootslag**

**jongens 7 jaar 2002**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

### **vlinderslag**

**jongens 7 jaar 2002**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vrije slag**

**jongens 7 jaar 2002**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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 2002**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



**jongens 8 jaar 2001**

**Minioren 3**

### rugslag

**jongens 8 jaar 2001**

		NIVEAUS 25-50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.19.00	0.20.90	0.22.80	0.24.70
50 m	25	0.42.70	0.46.90	0.51.20	0.55.50
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

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### schootslag

**jongens 8 jaar 2001**

		NIVEAUS 25-50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.20.70	0.22.80	0.24.90	0.26.90
50 m	25	0.46.60	0.51.30	0.55.90	1.00.60
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

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vlinderslag

**jongens 8 jaar 2001**

		NIVEAUS 25-50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.20.00	0.22.00	0.24.00	0.26.00
50 m	25	0.45.10	0.49.60	0.54.10	0.58.60
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

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vrije slag**

**jongens 8 jaar 2001**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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						

### **wisselslag**

**jongens 8 jaar 2001**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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						

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



jongens 9 jaar 2000

Minioren 4

rugslag

jongens 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25-50m competitie			
		A	B	C	D
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

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.34.85	0.35.37	0.35.90	0.36.59	0.37.46	0.39.03	0.41.82	0.43.56	0.45.30
50 m	50		0.36.92	0.37.47	0.38.03	0.38.77	0.39.69	0.41.35	0.44.30	0.46.15	0.48.00
100 m	25		1.15.00	1.16.13	1.17.25	1.18.75	1.20.63	1.24.00	1.30.00	1.33.75	1.37.50
100 m	50		1.19.09	1.20.28	1.21.47	1.23.05	1.25.02	1.28.58	1.34.91	1.38.87	1.42.82
200 m	25		2.44.95	2.47.43	2.49.90	2.53.20	2.57.33	3.04.75	3.17.95	3.26.19	3.34.44
200 m	50		2.51.95	2.54.53	2.57.11	3.00.55	3.04.85	3.12.59	3.26.35	3.34.94	3.43.54

schoolslag

jongens 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25-50m competitie			
		A	B	C	D
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

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.38.60	0.39.18	0.39.76	0.40.53	0.41.49	0.43.23	0.46.32	0.48.25	0.50.18
50 m	50		0.39.75	0.40.35	0.40.95	0.41.74	0.42.74	0.44.52	0.47.70	0.49.69	0.51.68
100 m	25		1.24.79	1.26.07	1.27.34	1.29.03	1.31.15	1.34.97	1.41.75	1.45.99	1.50.23
100 m	50		1.27.65	1.28.96	1.30.28	1.32.03	1.34.22	1.38.17	1.45.18	1.49.56	1.53.94
200 m	25		3.04.38	3.07.14	3.09.91	3.13.60	3.18.21	3.26.50	3.41.25	3.50.47	3.59.69
200 m	50		3.10.22	3.13.07	3.15.93	3.19.73	3.24.49	3.33.05	3.48.26	3.57.78	4.07.29

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vlinderslag**

**jongens 9 jaar 2000**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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 2009 - 2010**

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
50 m	25		0.37.46	0.38.02	0.38.58	0.39.33	0.40.27	0.41.96	0.44.95	0.46.83	0.48.70
50 m	50		0.38.42	0.39.00	0.39.58	0.40.34	0.41.31	0.43.03	0.46.11	0.48.03	0.49.95
100 m	25		1.22.85	1.24.09	1.25.33	1.26.99	1.29.06	1.32.79	1.39.41	1.43.56	1.47.70
100 m	50		1.24.80	1.26.07	1.27.34	1.29.04	1.31.16	1.34.97	1.41.76	1.46.00	1.50.23
200 m	25		3.06.94	3.09.74	3.12.55	3.16.28	3.20.96	3.29.37	3.44.33	3.53.67	4.03.02
200 m	50		3.11.41	3.14.28	3.17.15	3.20.98	3.25.77	3.34.38	3.49.69	3.59.26	4.08.83

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

jongens 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.10	0.18.70	0.20.30						
50 m	25	0.35.00	0.38.60	0.42.10	0.45.60						
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.30.49	0.30.95	0.31.40	0.32.01	0.32.78	0.34.15	0.36.59	0.38.11	0.39.64
50 m	50		0.31.35	0.31.82	0.32.29	0.32.92	0.33.70	0.35.11	0.37.62	0.39.19	0.40.75
100 m	25		1.07.06	1.08.07	1.09.07	1.10.41	1.12.09	1.15.11	1.20.47	1.23.82	1.27.18
100 m	50		1.09.22	1.10.26	1.11.30	1.12.68	1.14.42	1.17.53	1.23.07	1.26.53	1.29.99
200 m	25		2.28.14	2.30.37	2.32.59	2.35.55	2.39.25	2.45.92	2.57.77	3.05.18	3.12.59
200 m	50		2.31.96	2.34.24	2.36.52	2.39.56	2.43.36	2.50.19	3.02.35	3.09.95	3.17.55
400 m	25		5.17.55	5.22.31	5.27.08	5.33.43	5.41.37	5.55.66	6.21.06	6.36.94	6.52.82
400 m	50		5.25.03	5.29.90	5.34.78	5.41.28	5.49.40	6.04.03	6.30.03	6.46.28	7.02.54
800 m	25		11.10.45	11.20.51	11.30.56	11.43.97	12.00.73	12.30.90	13.24.54	13.58.06	14.31.59
800 m	50		11.23.11	11.33.35	11.43.60	11.57.26	12.14.34	12.45.08	13.39.73	14.13.89	14.48.04
1500 m	25		21.12.29	21.31.38	21.50.46	22.15.91	22.47.71	23.44.97	25.26.75	26.30.37	27.33.98
1500 m	50		21.36.31	21.55.76	22.15.20	22.41.13	23.13.53	24.11.87	25.55.57	27.00.39	28.05.20

### wisselslag

jongens 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.27.10	1.35.80	1.44.50	1.53.20						
200 m	25	3.06.40	3.25.00	3.43.60	4.02.30						
200 m	50	3.11.00	3.30.10	3.49.30	4.08.40						

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.50.79	2.53.35	2.55.92	2.59.33	3.03.60	3.11.29	3.24.95	3.33.49	3.42.03
200 m	50		2.56.04	2.58.68	3.01.32	3.04.84	3.09.24	3.17.17	3.31.25	3.40.05	3.48.85
400 m	25		6.03.22	6.08.66	6.14.11	6.21.38	6.30.46	6.46.80	7.15.86	7.34.02	7.52.18
400 m	50		6.14.18	6.19.79	6.25.41	6.32.89	6.42.25	6.59.08	7.29.02	7.47.73	8.06.44

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



jongens 10 jaar 1999

Minioren 5

rugslag

jongens 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.60	0.18.20	0.19.90	0.21.50						
50 m	25	0.37.20	0.41.00	0.44.70	0.48.40						
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.48	0.32.97	0.33.45	0.34.10	0.34.92	0.36.38	0.38.98	0.40.60	0.42.22
50 m	50		0.34.41	0.34.93	0.35.44	0.36.13	0.36.99	0.38.54	0.41.29	0.43.01	0.44.73
100 m	25		1.09.90	1.10.95	1.12.00	1.13.39	1.15.14	1.18.29	1.23.88	1.27.37	1.30.87
100 m	50		1.13.71	1.14.82	1.15.92	1.17.40	1.19.24	1.22.56	1.28.45	1.32.14	1.35.83
200 m	25		2.33.73	2.36.04	2.38.35	2.41.42	2.45.26	2.52.18	3.04.48	3.12.17	3.19.85
200 m	50		2.40.26	2.42.66	2.45.06	2.48.27	2.52.28	2.59.49	3.12.31	3.20.32	3.28.33

schoolslag

jongens 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.18.40	0.20.20	0.22.10	0.23.90						
50 m	25	0.41.40	0.45.50	0.49.60	0.53.80						
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.36.56	0.37.11	0.37.65	0.38.39	0.39.30	0.40.94	0.43.87	0.45.70	0.47.52
50 m	50		0.37.65	0.38.22	0.38.78	0.39.53	0.40.48	0.42.17	0.45.18	0.47.07	0.48.95
100 m	25		1.20.31	1.21.52	1.22.72	1.24.33	1.26.33	1.29.95	1.36.37	1.40.39	1.44.40
100 m	50		1.23.02	1.24.26	1.25.51	1.27.17	1.29.24	1.32.98	1.39.62	1.43.77	1.47.92
200 m	25		2.54.63	2.57.25	2.59.87	3.03.36	3.07.73	3.15.59	3.29.56	3.38.29	3.47.02
200 m	50		3.00.16	3.02.87	3.05.57	3.09.17	3.13.68	3.21.78	3.36.20	3.45.20	3.54.21

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vlinderslag**

**jongens 10 jaar 1999**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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 2009 - 2010**

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
50 m	25		0.32.81	0.33.30	0.33.79	0.34.45	0.35.27	0.36.74	0.39.37	0.41.01	0.42.65
50 m	50		0.33.65	0.34.15	0.34.66	0.35.33	0.36.17	0.37.69	0.40.38	0.42.06	0.43.74
100 m	25		1.12.55	1.13.64	1.14.73	1.16.18	1.17.99	1.21.26	1.27.06	1.30.69	1.34.32
100 m	50		1.14.26	1.15.37	1.16.49	1.17.97	1.19.83	1.23.17	1.29.11	1.32.82	1.36.54
200 m	25		2.43.71	2.46.16	2.48.62	2.51.89	2.55.99	3.03.35	3.16.45	3.24.63	3.32.82
200 m	50		2.47.62	2.50.14	2.52.65	2.56.00	3.00.20	3.07.74	3.21.15	3.29.53	3.37.91

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

jongens 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.40	0.15.90	0.17.30	0.18.80						
50 m	25	0.32.50	0.35.70	0.38.90	0.42.20						
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.59	0.29.01	0.29.44	0.30.01	0.30.73	0.32.02	0.34.30	0.35.73	0.37.16
50 m	50		0.29.39	0.29.83	0.30.27	0.30.86	0.31.60	0.32.92	0.35.27	0.36.74	0.38.21
100 m	25		1.02.87	1.03.82	1.04.76	1.06.02	1.07.59	1.10.42	1.15.45	1.18.59	1.21.74
100 m	50		1.04.90	1.05.88	1.06.85	1.08.15	1.09.77	1.12.69	1.17.88	1.21.13	1.24.37
200 m	25		2.18.90	2.20.98	2.23.06	2.25.84	2.29.31	2.35.56	2.46.67	2.53.62	3.00.56
200 m	50		2.22.47	2.24.61	2.26.75	2.29.60	2.33.16	2.39.57	2.50.97	2.58.09	3.05.21
400 m	25		4.56.62	5.01.07	5.05.52	5.11.46	5.18.87	5.32.22	5.55.95	6.10.78	6.25.61
400 m	50		5.03.61	5.08.16	5.12.72	5.18.79	5.26.38	5.40.04	6.04.33	6.19.51	6.34.69
800 m	25		10.26.27	10.35.66	10.45.06	10.57.58	11.13.24	11.41.42	12.31.52	13.02.84	13.34.15
800 m	50		10.38.09	10.47.67	10.57.24	11.10.00	11.25.95	11.54.66	12.45.71	13.17.62	13.49.52
1500 m	25		19.48.45	20.06.28	20.24.11	20.47.88	21.17.59	22.11.07	23.46.14	24.45.57	25.44.99
1500 m	50		20.10.89	20.29.05	20.47.22	21.11.43	21.41.71	22.36.20	24.13.07	25.13.61	26.14.16

### wisselslag

jongens 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.21.70	1.29.80	1.38.00	1.46.20						
200 m	25	2.55.90	3.13.40	3.31.00	3.48.60						
200 m	50	3.01.40	3.19.60	3.37.70	3.55.90						

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.37.66	2.40.02	2.42.39	2.45.54	2.49.48	2.56.58	3.09.19	3.17.07	3.24.96
200 m	50		2.42.50	2.44.94	2.47.38	2.50.63	2.54.69	3.02.00	3.15.00	3.23.13	3.31.25
400 m	25		5.35.28	5.40.31	5.45.34	5.52.05	6.00.43	6.15.52	6.42.34	6.59.10	7.15.87
400 m	50		5.45.41	5.50.59	5.55.77	6.02.68	6.11.31	6.26.85	6.54.49	7.11.76	7.29.03

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



jongens 11 jaar 1998

Minioren 6

rugslag

jongens 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.70	0.17.30	0.18.90	0.20.50						
50 m	25	0.35.40	0.39.00	0.42.50	0.46.00						
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.30.59	0.31.05	0.31.51	0.32.12	0.32.88	0.34.26	0.36.71	0.38.23	0.39.76
50 m	50		0.32.41	0.32.89	0.33.38	0.34.03	0.34.84	0.36.29	0.38.89	0.40.51	0.42.13
100 m	25		1.05.83	1.06.82	1.07.80	1.09.12	1.10.77	1.13.73	1.18.99	1.22.28	1.25.58
100 m	50		1.09.42	1.10.46	1.11.50	1.12.89	1.14.63	1.17.75	1.23.30	1.26.77	1.30.25
200 m	25		2.24.78	2.26.95	2.29.12	2.32.02	2.35.64	2.42.15	2.53.74	3.00.98	3.08.22
200 m	50		2.30.92	2.33.19	2.35.45	2.38.47	2.42.24	2.49.04	3.01.11	3.08.66	3.16.20

schoolslag

jongens 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.17.40	0.19.10	0.20.90	0.22.60						
50 m	25	0.39.10	0.43.00	0.46.90	0.50.80						
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.33.76	0.34.26	0.34.77	0.35.45	0.36.29	0.37.81	0.40.51	0.42.20	0.43.89
50 m	50		0.34.77	0.35.29	0.35.81	0.36.51	0.37.38	0.38.94	0.41.72	0.43.46	0.45.20
100 m	25		1.14.16	1.15.27	1.16.39	1.17.87	1.19.72	1.23.06	1.28.99	1.32.70	1.36.41
100 m	50		1.16.66	1.17.81	1.18.96	1.20.49	1.22.41	1.25.86	1.31.99	1.35.83	1.39.66
200 m	25		2.41.26	2.43.68	2.46.10	2.49.32	2.53.36	3.00.61	3.13.51	3.21.58	3.29.64
200 m	50		2.46.37	2.48.87	2.51.36	2.54.69	2.58.85	3.06.34	3.19.64	3.27.96	3.36.28

# *totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010*

## *25 en 50 meterbanen*



### *vlinderslag*

*jongens 11 jaar 1998*

		<i>NIVEAUS 25-50m competitie</i>				<i>LIMIETEN</i>					
		<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>PGZK</i>	<i>NJK kb</i>	<i>NK kb</i>	<i>NKS</i>	<i>NJK</i>	<i>NK</i>
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 2009 - 2010*

		<i>A++</i>	<i>A+</i>	<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>E</i>	<i>F</i>	<i>G</i>	<i>H</i>
50 m	25		0.30.01	0.30.46	0.30.91	0.31.51	0.32.26	0.33.61	0.36.01	0.37.52	0.39.02
50 m	50		0.30.78	0.31.25	0.31.71	0.32.32	0.33.09	0.34.48	0.36.94	0.38.48	0.40.02
100 m	25		1.06.37	1.07.37	1.08.36	1.09.69	1.11.35	1.14.34	1.19.65	1.22.97	1.26.28
100 m	50		1.07.94	1.08.95	1.09.97	1.11.33	1.13.03	1.16.09	1.21.52	1.24.92	1.28.32
200 m	25		2.29.77	2.32.02	2.34.26	2.37.26	2.41.00	2.47.74	2.59.72	3.07.21	3.14.70
200 m	50		2.33.35	2.35.65	2.37.95	2.41.02	2.44.85	2.51.75	3.04.02	3.11.69	3.19.36

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

jongens 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.60	0.14.90	0.16.30	0.17.60						
50 m	25	0.30.50	0.33.50	0.36.60	0.39.60						
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.86	0.27.26	0.27.67	0.28.20	0.28.87	0.30.08	0.32.23	0.33.57	0.34.92
50 m	50		0.27.62	0.28.03	0.28.45	0.29.00	0.29.69	0.30.93	0.33.14	0.34.52	0.35.90
100 m	25		0.59.08	0.59.96	1.00.85	1.02.03	1.03.51	1.06.17	1.10.89	1.13.85	1.16.80
100 m	50		1.00.98	1.01.90	1.02.81	1.04.03	1.05.56	1.08.30	1.13.18	1.16.23	1.19.28
200 m	25		2.10.51	2.12.47	2.14.43	2.17.04	2.20.30	2.26.17	2.36.61	2.43.14	2.49.66
200 m	50		2.13.87	2.15.88	2.17.89	2.20.57	2.23.91	2.29.94	2.40.65	2.47.34	2.54.03
400 m	25		4.36.99	4.41.15	4.45.30	4.50.84	4.57.77	5.10.23	5.32.39	5.46.24	6.00.09
400 m	50		4.43.51	4.47.77	4.52.02	4.57.69	5.04.78	5.17.54	5.40.22	5.54.39	6.08.57
800 m	25		9.44.82	9.53.59	10.02.37	10.14.06	10.28.68	10.55.00	11.41.79	12.11.03	12.40.27
800 m	50		9.55.86	10.04.80	10.13.74	10.25.65	10.40.55	11.07.36	11.55.03	12.24.83	12.54.62
1500 m	25		18.29.80	18.46.44	19.03.09	19.25.28	19.53.03	20.42.97	22.11.75	23.07.24	24.02.73
1500 m	50		18.50.75	19.07.71	19.24.67	19.47.28	20.15.55	21.06.44	22.36.90	23.33.43	24.29.97

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**jongens 11 jaar 1998**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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 2009 - 2010**

	<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m 25		2.29.45	2.31.69	2.33.93	2.36.92	2.40.65	2.47.38	2.59.34	3.06.81	3.14.28
200 m 50		2.34.04	2.36.35	2.38.66	2.41.74	2.45.59	2.52.52	3.04.85	3.12.55	3.20.25
400 m 25		5.17.82	5.22.59	5.27.35	5.33.71	5.41.66	5.55.96	6.21.38	6.37.27	6.53.17
400 m 50		5.27.41	5.32.33	5.37.24	5.43.79	5.51.97	6.06.70	6.32.90	6.49.27	7.05.64

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



jongens 12 jaar 1997

Junioren 1

rugslag

jongens 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.80	0.16.30	0.17.80	0.19.30						
50 m	25	0.33.40	0.36.70	0.40.00	0.43.40	0.32.00			0.28.75		
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	1.09.17			1.08.48	
100 m	50	1.14.30	1.21.70	1.29.10	1.36.50		1.09.17			1.12.94	
200 m	25	2.36.10	2.51.70	3.07.30	3.23.00	3.05.00	2.32.13			2.30.61	
200 m	50	2.42.40	2.58.60	3.14.90	3.31.10		2.32.13			2.38.59	

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.70	0.29.13	0.29.56	0.30.13	0.30.85	0.32.14	0.34.44	0.35.87	0.37.31
50 m	50		0.30.40	0.30.86	0.31.31	0.31.92	0.32.68	0.34.05	0.36.48	0.38.00	0.39.52
100 m	25		1.01.76	1.02.68	1.03.61	1.04.85	1.06.39	1.09.17	1.14.11	1.17.20	1.20.29
100 m	50		1.05.13	1.06.10	1.07.08	1.08.38	1.10.01	1.12.94	1.18.15	1.21.41	1.24.67
200 m	25		2.15.83	2.17.87	2.19.91	2.22.62	2.26.02	2.32.13	2.43.00	2.49.79	2.56.58
200 m	50		2.21.59	2.23.72	2.25.84	2.28.67	2.32.21	2.38.59	2.49.91	2.56.99	3.04.07

schootslag

jongens 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.30	0.18.00	0.19.60	0.21.20						
50 m	25	0.36.70	0.40.40	0.44.10	0.47.80	0.35.30			0.32.10		
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	1.19.49			1.18.70	
100 m	50	1.23.00	1.31.20	1.39.50	1.47.80		1.19.49			1.22.17	
200 m	25	2.55.60	3.13.20	3.30.70	3.48.30	3.24.00	2.52.85			2.51.12	
200 m	50	3.01.70	3.19.90	3.38.10	3.56.30		2.52.85			2.58.33	

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.31	0.32.79	0.33.28	0.33.92	0.34.73	0.36.19	0.38.77	0.40.39	0.42.00
50 m	50		0.33.28	0.33.77	0.34.27	0.34.94	0.35.77	0.37.27	0.39.93	0.41.59	0.43.26
100 m	25		1.10.98	1.12.04	1.13.11	1.14.52	1.16.30	1.19.49	1.25.17	1.28.72	1.32.27
100 m	50		1.13.37	1.14.47	1.15.57	1.17.03	1.18.87	1.22.17	1.28.04	1.31.71	1.35.38
200 m	25		2.34.33	2.36.65	2.38.96	2.42.05	2.45.91	2.52.85	3.05.20	3.12.92	3.20.63
200 m	50		2.39.22	2.41.61	2.44.00	2.47.18	2.51.16	2.58.33	3.11.07	3.19.03	3.26.99

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vlinderslag**

**jongens 12 jaar 1997**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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			0.27.56		
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	1.09.17			1.08.48	
100 m	50	1.13.40	1.20.80	1.28.10	1.35.50		1.09.17			1.10.79	
200 m	25	2.44.40	3.00.90	3.17.30	3.33.80	3.25.00	2.36.07			2.34.51	
200 m	50	2.48.30	3.05.10	3.21.90	3.38.80		2.36.07			2.39.81	

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
50 m	25		0.27.92	0.28.34	0.28.76	0.29.32	0.30.02	0.31.28	0.33.51	0.34.91	0.36.30
50 m	50		0.28.64	0.29.07	0.29.50	0.30.07	0.30.79	0.32.08	0.34.37	0.35.80	0.37.23
100 m	25		1.01.76	1.02.68	1.03.61	1.04.84	1.06.39	1.09.17	1.14.11	1.17.19	1.20.28
100 m	50		1.03.21	1.04.16	1.05.11	1.06.37	1.07.95	1.10.79	1.15.85	1.19.01	1.22.17
200 m	25		2.19.35	2.21.44	2.23.53	2.26.32	2.29.80	2.36.07	2.47.22	2.54.19	3.01.15
200 m	50		2.22.68	2.24.82	2.26.96	2.29.82	2.33.38	2.39.81	2.51.22	2.58.35	3.05.49

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

jongens 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.80	0.14.10	0.15.40	0.16.70						
50 m	25	0.28.80	0.31.70	0.34.60	0.37.50	0.32.00	0.28.27		0.25.40	0.27.99	
50 m	50	0.29.60	0.32.60	0.35.50	0.38.50		0.28.27			0.28.60	
100 m	25	1.03.20	1.09.50	1.15.80	1.22.10	1.13.50	1.02.17			1.01.55	
100 m	50	1.04.90	1.11.40	1.17.90	1.24.40		1.02.17			1.04.18	
200 m	25	2.20.10	2.34.10	2.48.10	3.02.10	2.32.00	2.17.35			2.15.98	
200 m	50	2.24.30	2.38.70	2.53.10	3.07.50		2.17.35			2.20.89	
400 m	25	4.54.40	5.23.90	5.53.30	6.22.80	5.45.00	4.55.59			4.52.63	
400 m	50	5.03.70	5.34.10	6.04.50	6.34.80		4.55.59			5.02.55	
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			19.44.29			
1500 m	50	19.26.50	21.23.10	23.19.80	25.16.40			19.44.29			

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.24	0.25.62	0.26.00	0.26.50	0.27.13	0.28.27	0.30.29	0.31.55	0.32.81
50 m	50		0.25.95	0.26.34	0.26.73	0.27.25	0.27.90	0.29.06	0.31.14	0.32.44	0.33.74
100 m	25		0.55.51	0.56.34	0.57.18	0.58.29	0.59.68	1.02.17	1.06.61	1.09.39	1.12.17
100 m	50		0.57.30	0.58.16	0.59.02	1.00.17	1.01.60	1.04.18	1.08.76	1.11.63	1.14.49
200 m	25		2.02.63	2.04.47	2.06.31	2.08.77	2.11.83	2.17.35	2.27.16	2.33.29	2.39.42
200 m	50		2.05.79	2.07.68	2.09.57	2.12.08	2.15.23	2.20.89	2.30.95	2.37.24	2.43.53
400 m	25		4.23.92	4.27.88	4.31.83	4.37.11	4.43.71	4.55.59	5.16.70	5.29.90	5.43.09
400 m	50		4.30.13	4.34.18	4.38.23	4.43.64	4.50.39	5.02.55	5.24.16	5.37.66	5.51.17
800 m	25		9.17.21	9.25.57	9.33.93	9.45.07	9.59.00	10.24.08	11.08.66	11.36.52	12.04.38
800 m	50		9.27.73	9.36.25	9.44.76	9.56.12	10.10.31	10.35.86	11.21.28	11.49.67	12.18.05
1500 m	25		17.37.40	17.53.27	18.09.13	18.30.27	18.56.71	19.44.29	21.08.89	22.01.76	22.54.63
1500 m	50		17.57.37	18.13.53	18.29.69	18.51.24	19.18.17	20.06.65	21.32.84	22.26.71	23.20.58

### wisselslag

jongens 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
100 m	25	1.13.60	1.20.90	1.28.30	1.35.60	1.09.00			1.02.30		
200 m	25	2.38.40	2.54.20	3.10.10	3.25.90	3.09.00	2.37.64			2.36.06	
200 m	50	2.43.40	2.59.80	3.16.10	3.32.40		2.37.64			2.42.49	
400 m	25	5.39.60	6.13.60	6.47.50	7.21.50	6.50.00	5.35.25			5.31.90	
400 m	50	5.48.90	6.23.80	6.58.70	7.33.50		5.35.25			5.45.37	

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
200 m	25		2.20.75	2.22.86	2.24.98	2.27.79	2.31.31	2.37.64	2.48.90	2.55.94	3.02.98
200 m	50		2.25.08	2.27.25	2.29.43	2.32.33	2.35.96	2.42.49	2.54.09	3.01.35	3.08.60
400 m	25		4.59.33	5.03.82	5.08.31	5.14.30	5.21.78	5.35.25	5.59.20	6.14.16	6.29.13
400 m	50		5.08.37	5.12.99	5.17.62	5.23.79	5.31.50	5.45.37	6.10.04	6.25.46	6.40.88

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



jongens 13 jaar 1996

Juniores 2

rugslag

jongens 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.10	0.15.60	0.17.00	0.18.40						
50 m	25	0.31.80	0.35.00	0.38.20	0.41.40	0.32.00			0.28.75		
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	1.06.23			1.05.57	
100 m	50	1.10.90	1.18.00	1.25.10	1.32.20		1.06.23			1.09.84	
200 m	25	2.29.00	2.43.90	2.58.80	3.13.70	2.57.00	2.25.66			2.24.20	
200 m	50	2.34.90	2.50.40	3.05.90	3.21.40		2.25.66			2.31.85	

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.48	0.27.89	0.28.30	0.28.85	0.29.54	0.30.77	0.32.97	0.34.35	0.35.72
50 m	50		0.29.11	0.29.55	0.29.98	0.30.57	0.31.29	0.32.60	0.34.93	0.36.39	0.37.84
100 m	25		0.59.13	1.00.02	1.00.91	1.02.09	1.03.57	1.06.23	1.10.96	1.13.92	1.16.87
100 m	50		1.02.36	1.03.30	1.04.23	1.05.48	1.07.04	1.09.84	1.14.83	1.17.95	1.21.07
200 m	25		2.10.06	2.12.01	2.13.96	2.16.56	2.19.81	2.25.66	2.36.07	2.42.57	2.49.08
200 m	50		2.15.58	2.17.61	2.19.64	2.22.36	2.25.74	2.31.85	2.42.69	2.49.47	2.56.25

schoolslag

jongens 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.70	0.17.20	0.18.80	0.20.40						
50 m	25	0.35.30	0.38.80	0.42.30	0.45.80	0.35.30			0.32.10		
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	1.15.61			1.14.85	
100 m	50	1.19.60	1.27.60	1.35.50	1.43.50		1.15.61			1.18.15	
200 m	25	2.46.10	3.02.70	3.19.30	3.35.90	3.15.00	2.44.40			2.42.76	
200 m	50	2.51.90	3.09.10	3.26.30	3.43.50		2.44.40			2.49.61	

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.30.73	0.31.19	0.31.65	0.32.27	0.33.03	0.34.42	0.36.87	0.38.41	0.39.95
50 m	50		0.31.65	0.32.12	0.32.60	0.33.23	0.34.02	0.35.45	0.37.98	0.39.56	0.41.14
100 m	25		1.07.51	1.08.52	1.09.53	1.10.88	1.12.57	1.15.61	1.21.01	1.24.38	1.27.76
100 m	50		1.09.78	1.10.83	1.11.87	1.13.27	1.15.01	1.18.15	1.23.74	1.27.23	1.30.71
200 m	25		2.26.79	2.28.99	2.31.19	2.34.13	2.37.80	2.44.40	2.56.15	3.03.49	3.10.83
200 m	50		2.31.44	2.33.71	2.35.98	2.39.01	2.42.80	2.49.61	3.01.73	3.09.30	3.16.87

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vlinderslag

jongens 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.80	0.15.10	0.16.50	0.17.90						
50 m	25	0.31.00	0.34.10	0.37.20	0.40.30	0.31.00			0.27.56		
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	1.05.67			1.05.01	
100 m	50	1.09.30	1.16.20	1.23.20	1.30.10		1.05.67			1.07.22	
200 m	25	2.35.30	2.50.80	3.06.30	3.21.90	3.18.00	2.28.18			2.26.70	
200 m	50	2.38.90	2.54.80	3.10.70	3.26.60		2.28.18			2.31.73	

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.51	0.26.91	0.27.31	0.27.84	0.28.50	0.29.69	0.31.82	0.33.14	0.34.47
50 m	50		0.27.19	0.27.60	0.28.01	0.28.55	0.29.23	0.30.46	0.32.63	0.33.99	0.35.35
100 m	25		0.58.63	0.59.51	1.00.39	1.01.57	1.03.03	1.05.67	1.10.36	1.13.29	1.16.22
100 m	50		1.00.02	1.00.92	1.01.82	1.03.02	1.04.52	1.07.22	1.12.02	1.15.02	1.18.02
200 m	25		2.12.31	2.14.29	2.16.28	2.18.92	2.22.23	2.28.18	2.38.77	2.45.38	2.52.00
200 m	50		2.15.47	2.17.50	2.19.54	2.22.25	2.25.63	2.31.73	2.42.57	2.49.34	2.56.11

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

jongens 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.40	0.13.70	0.14.90	0.16.10						
50 m	25	0.27.90	0.30.70	0.33.50	0.36.30	0.31.00	0.27.23		0.25.40	0.26.96	
50 m	50	0.28.70	0.31.50	0.34.40	0.37.30		0.27.23			0.27.80	
100 m	25	1.01.20	1.07.30	1.13.40	1.19.50	1.11.00	0.59.88			0.59.28	
100 m	50	1.02.90	1.09.20	1.15.50	1.21.80		0.59.88			1.01.82	
200 m	25	2.14.90	2.28.30	2.41.80	2.55.30	2.28.00	2.12.29			2.10.97	
200 m	50	2.18.90	2.32.70	2.46.60	3.00.50		2.12.29			2.15.70	
400 m	25	4.41.40	5.09.50	5.37.60	6.05.80	5.30.00	4.43.02			4.40.19	
400 m	50	4.50.20	5.19.30	5.48.30	6.17.30		4.43.02			4.49.69	
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			18.53.95			
1500 m	50	18.39.50	20.31.50	22.23.40	24.15.40			18.53.95			

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.24.31	0.24.67	0.25.04	0.25.52	0.26.13	0.27.23	0.29.17	0.30.39	0.31.60
50 m	50		0.24.99	0.25.37	0.25.74	0.26.24	0.26.87	0.27.99	0.29.99	0.31.24	0.32.49
100 m	25		0.53.47	0.54.27	0.55.07	0.56.14	0.57.48	0.59.88	1.04.16	1.06.83	1.09.51
100 m	50		0.55.19	0.56.02	0.56.85	0.57.95	0.59.33	1.01.82	1.06.23	1.08.99	1.11.75
200 m	25		1.58.12	1.59.89	2.01.66	2.04.02	2.06.97	2.12.29	2.21.74	2.27.64	2.33.55
200 m	50		2.01.16	2.02.98	2.04.79	2.07.22	2.10.24	2.15.70	2.25.39	2.31.45	2.37.51
400 m	25		4.12.70	4.16.49	4.20.28	4.25.33	4.31.65	4.43.02	5.03.24	5.15.87	5.28.51
400 m	50		4.18.65	4.22.53	4.26.41	4.31.58	4.38.05	4.49.69	5.10.38	5.23.31	5.36.24
800 m	25		8.53.53	9.01.53	9.09.53	9.20.21	9.33.54	9.57.55	10.40.23	11.06.91	11.33.59
800 m	50		9.03.60	9.11.76	9.19.91	9.30.78	9.44.37	10.08.83	10.52.32	11.19.50	11.46.68
1500 m	25		16.52.46	17.07.65	17.22.83	17.43.08	18.08.39	18.53.95	20.14.95	21.05.57	21.56.20
1500 m	50		17.11.57	17.27.05	17.42.52	18.03.15	18.28.94	19.15.36	20.37.89	21.29.47	22.21.05

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**jongens 13 jaar 1996**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.10.40	1.17.50	1.24.50	1.31.60	1.09.00			1.02.30		
200 m	25	2.31.70	2.46.90	3.02.00	3.17.20	3.01.00	2.31.57			2.30.05	
200 m	50	2.36.50	2.52.20	3.07.80	3.23.50		2.31.57			2.36.10	
400 m	25	5.22.50	5.54.70	6.27.00	6.59.20	6.25.00	5.22.34			5.19.12	
400 m	50	5.31.30	6.04.40	6.37.60	7.10.70		5.22.34			5.32.07	

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m	25		2.15.33	2.17.36	2.19.39	2.22.10	2.25.48	2.31.57	2.42.40	2.49.16	2.55.93
200 m	50		2.19.49	2.21.58	2.23.67	2.26.46	2.29.95	2.36.23	2.47.39	2.54.36	3.01.34
400 m	25		4.47.80	4.52.12	4.56.44	5.02.19	5.09.39	5.22.34	5.45.36	5.59.75	6.14.14
400 m	50		4.56.49	5.00.94	5.05.39	5.11.32	5.18.73	5.32.07	5.55.79	6.10.61	6.25.44

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



jongens 14 jaar 1995

Junioren 3

rugslag

jongens 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.70	0.15.10	0.16.50	0.17.90						
50 m	25	0.30.90	0.34.00	0.37.10	0.40.20	0.32.00			0.28.75		
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	1.04.24			1.03.60	
100 m	50	1.08.80	1.15.70	1.22.60	1.29.50		1.04.24			1.07.75	
200 m	25	2.24.60	2.39.10	2.53.60	3.08.00	2.50.00	2.21.30			2.19.89	
200 m	50	2.30.40	2.45.50	3.00.50	3.15.60		2.21.30			2.27.29	

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.65	0.27.05	0.27.45	0.27.99	0.28.65	0.29.85	0.31.98	0.33.32	0.34.65
50 m	50		0.28.24	0.28.66	0.29.08	0.29.65	0.30.35	0.31.63	0.33.88	0.35.30	0.36.71
100 m	25		0.57.36	0.58.22	0.59.08	1.00.23	1.01.66	1.04.24	1.08.83	1.11.70	1.14.57
100 m	50		1.00.49	1.01.40	1.02.30	1.03.51	1.05.03	1.07.75	1.12.59	1.15.61	1.18.64
200 m	25		2.06.16	2.08.05	2.09.94	2.12.46	2.15.62	2.21.30	2.31.39	2.37.70	2.44.00
200 m	50		2.11.51	2.13.48	2.15.45	2.18.09	2.21.37	2.27.29	2.37.81	2.44.39	2.50.96

schoolslag

jongens 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.10	0.16.60	0.18.10	0.19.60						
50 m	25	0.34.00	0.37.40	0.40.80	0.44.20	0.35.30			0.32.10		
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	1.13.18			1.12.45	
100 m	50	1.16.70	1.24.40	1.32.10	1.39.80		1.13.18			1.15.65	
200 m	25	2.42.50	2.58.80	3.15.00	3.31.30	3.08.00	2.39.13			2.37.54	
200 m	50	2.48.20	3.05.00	3.21.90	3.38.70		2.39.13			2.44.17	

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.74	0.30.19	0.30.64	0.31.23	0.31.97	0.33.31	0.35.69	0.37.18	0.38.67
50 m	50		0.30.63	0.31.09	0.31.55	0.32.17	0.32.93	0.34.31	0.36.76	0.38.29	0.39.82
100 m	25		1.05.34	1.06.32	1.07.30	1.08.61	1.10.24	1.13.18	1.18.41	1.21.68	1.24.94
100 m	50		1.07.54	1.08.56	1.09.57	1.10.92	1.12.61	1.15.65	1.21.05	1.24.43	1.27.80
200 m	25		2.22.08	2.24.21	2.26.34	2.29.18	2.32.74	2.39.13	2.50.50	2.57.60	3.04.70
200 m	50		2.26.58	2.28.78	2.30.98	2.33.91	2.37.58	2.44.17	2.55.90	3.03.23	3.10.56

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vlinderslag**

**jongens 14 jaar 1995**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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			0.27.56		
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	1.03.25			1.02.62	
100 m	50	1.06.80	1.13.40	1.20.10	1.26.80		1.03.25			1.04.74	
200 m	25	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90	3.10.00	2.22.73			2.21.30	
200 m	50	2.33.40	2.48.70	3.04.10	3.19.40		2.22.73			2.26.14	

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
50 m	25		0.25.54	0.25.92	0.26.30	0.26.81	0.27.45	0.28.60	0.30.64	0.31.92	0.33.20
50 m	50		0.26.19	0.26.59	0.26.98	0.27.50	0.28.16	0.29.34	0.31.43	0.32.74	0.34.05
100 m	25		0.56.48	0.57.32	0.58.17	0.59.30	1.00.71	1.03.25	1.07.77	1.10.59	1.13.42
100 m	50		0.57.81	0.58.67	0.59.54	1.00.70	1.02.14	1.04.74	1.09.37	1.12.26	1.15.15
200 m	25		2.07.44	2.09.35	2.11.26	2.13.81	2.16.99	2.22.73	2.32.92	2.39.30	2.45.67
200 m	50		2.10.48	2.12.44	2.14.40	2.17.01	2.20.27	2.26.14	2.36.58	2.43.11	2.49.63

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

jongens 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.10	0.13.30	0.14.50	0.15.70						
50 m	25	0.27.10	0.29.90	0.32.60	0.35.30	0.30.00	0.26.50		0.25.40	0.26.24	
50 m	50	0.27.90	0.30.60	0.33.40	0.36.20		0.26.50			0.27.10	
100 m	25	0.59.50	1.05.40	1.11.40	1.17.30	1.08.50	0.58.28			0.57.70	
100 m	50	1.01.10	1.07.20	1.13.40	1.19.50		0.58.28			1.00.16	
200 m	25	2.10.50	2.23.50	2.36.60	2.49.60	2.24.00	2.08.75			2.07.46	
200 m	50	2.14.30	2.27.80	2.41.20	2.54.70		2.08.75			2.12.06	
400 m	25	4.33.50	5.00.80	5.28.20	5.55.50	5.20.00	4.35.57			4.32.81	
400 m	50	4.42.10	5.10.30	5.38.50	6.06.70		4.35.57			4.42.06	
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			18.20.80			

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.23.66	0.24.01	0.24.37	0.24.84	0.25.43	0.26.50	0.28.39	0.29.57	0.30.76
50 m	50		0.24.32	0.24.69	0.25.05	0.25.54	0.26.15	0.27.24	0.29.19	0.30.41	0.31.62
100 m	25		0.52.03	0.52.82	0.53.60	0.54.64	0.55.94	0.58.28	1.02.44	1.05.04	1.07.65
100 m	50		0.53.71	0.54.52	0.55.33	0.56.40	0.57.74	1.00.16	1.04.46	1.07.14	1.09.83
200 m	25		1.54.95	1.56.68	1.58.40	2.00.70	2.03.57	2.08.75	2.17.94	2.23.69	2.29.44
200 m	50		1.57.91	1.59.68	2.01.45	2.03.81	2.06.76	2.12.06	2.21.50	2.27.39	2.33.29
400 m	25		4.06.05	4.09.74	4.13.43	4.18.35	4.24.50	4.35.57	4.55.26	5.07.56	5.19.86
400 m	50		4.11.84	4.15.62	4.19.40	4.24.43	4.30.73	4.42.06	5.02.21	5.14.80	5.27.40
800 m	25		8.39.49	8.47.28	8.55.07	9.05.46	9.18.45	9.41.83	10.23.39	10.49.36	11.15.34
800 m	50		8.49.30	8.57.24	9.05.18	9.15.76	9.28.99	9.52.81	10.35.16	11.01.62	11.28.09
1500 m	25		16.25.82	16.40.60	16.55.39	17.15.11	17.39.75	18.24.11	19.42.98	20.32.27	21.21.56
1500 m	50		16.44.43	16.59.49	17.14.56	17.34.65	17.59.76	18.44.96	20.05.31	20.55.53	21.45.76

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**jongens 14 jaar 1995**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.08.20	1.15.00	1.21.90	1.28.70	1.09.00			1.02.30		
200 m	25	2.26.90	2.41.60	2.56.30	3.10.90	2.55.00	2.26.66			2.25.19	
200 m	50	2.31.50	2.46.70	3.01.90	3.17.00		2.26.66			2.31.17	
400 m	25	5.14.90	5.46.40	6.17.90	6.49.40	6.10.00	5.11.90			5.08.78	
400 m	50	5.23.50	5.55.90	6.28.20	7.00.60		5.11.90			5.18.30	

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

	<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m 25		2.10.95	2.12.91	2.14.88	2.17.50	2.20.77	2.26.66	2.37.14	2.43.69	2.50.24
200 m 50		2.14.97	2.17.00	2.19.02	2.21.72	2.25.10	2.31.17	2.41.97	2.48.72	2.55.47
400 m 25		4.38.49	4.42.66	4.46.84	4.52.41	4.59.37	5.11.90	5.34.18	5.48.11	6.02.03
400 m 50		4.46.89	4.51.20	4.55.50	5.01.24	5.08.41	5.21.32	5.44.27	5.58.62	6.12.96

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



jongens 15 jaar 1994

Junioren 4

### rugslag

jongens 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.30	0.14.70	0.16.00	0.17.30						
50 m	25	0.30.00	0.33.00	0.36.00	0.39.00	0.32.00			0.28.75		
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	1.02.45			1.01.83	
100 m	50	1.06.80	1.13.50	1.20.20	1.26.80		1.02.45			1.05.85	
200 m	25	2.20.40	2.34.40	2.48.50	3.02.50	2.45.00	2.17.35			2.15.98	
200 m	50	2.26.00	2.40.60	2.55.20	3.09.80		2.17.35			2.23.17	

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.91	0.26.30	0.26.69	0.27.20	0.27.85	0.29.02	0.31.09	0.32.39	0.33.68
50 m	50		0.27.45	0.27.86	0.28.27	0.28.82	0.29.51	0.30.74	0.32.94	0.34.31	0.35.68
100 m	25		0.55.76	0.56.59	0.57.43	0.58.54	0.59.94	1.02.45	1.06.91	1.09.70	1.12.48
100 m	50		0.58.80	0.59.68	1.00.56	1.01.74	1.03.21	1.05.85	1.10.56	1.13.50	1.16.44
200 m	25		2.02.63	2.04.47	2.06.31	2.08.76	2.11.83	2.17.35	2.27.16	2.33.29	2.39.42
200 m	50		2.07.83	2.09.75	2.11.67	2.14.23	2.17.42	2.23.17	2.33.40	2.39.79	2.46.18

### schoolslag

jongens 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.80	0.16.30	0.17.70	0.19.20						
50 m	25	0.33.30	0.36.60	0.39.90	0.43.20	0.35.30			0.32.10		
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	1.11.09			1.10.38	
100 m	50	1.15.10	1.22.60	1.30.10	1.37.60		1.11.09			1.13.49	
200 m	25	2.38.40	2.54.20	3.10.00	3.25.90	3.02.00	2.34.59			2.33.04	
200 m	50	2.43.90	3.00.30	3.16.70	3.33.10		2.34.59			2.39.48	

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.89	0.29.33	0.29.76	0.30.34	0.31.06	0.32.36	0.34.67	0.36.12	0.37.56
50 m	50		0.29.76	0.30.21	0.30.65	0.31.25	0.31.99	0.33.33	0.35.71	0.37.20	0.38.69
100 m	25		1.03.48	1.04.43	1.05.38	1.06.65	1.08.24	1.11.09	1.16.17	1.19.34	1.22.52
100 m	50		1.05.61	1.06.60	1.07.58	1.08.89	1.10.53	1.13.49	1.18.74	1.22.02	1.25.30
200 m	25		2.18.02	2.20.09	2.22.16	2.24.92	2.28.38	2.34.59	2.45.63	2.52.53	2.59.43
200 m	50		2.22.40	2.24.53	2.26.67	2.29.52	2.33.08	2.39.48	2.50.88	2.58.00	3.05.12

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vlinderslag

jongens 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.90	0.14.20	0.15.50	0.16.80						
50 m	25	0.29.10	0.32.00	0.34.90	0.37.80	0.31.00			0.27.56		
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	1.01.35			1.00.74	
100 m	50	1.05.00	1.11.50	1.18.00	1.24.50		1.01.35			1.02.80	
200 m	25	2.22.20	2.36.40	2.50.60	3.04.80	3.00.00	2.18.44			2.17.06	
200 m	50	2.25.50	2.40.00	2.54.60	3.09.10		2.18.44			2.21.75	

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.24.77	0.25.14	0.25.51	0.26.01	0.26.63	0.27.74	0.29.72	0.30.96	0.32.20
50 m	50		0.25.41	0.25.79	0.26.17	0.26.68	0.27.31	0.28.46	0.30.49	0.31.76	0.33.03
100 m	25		0.54.78	0.55.60	0.56.42	0.57.52	0.58.89	1.01.35	1.05.73	1.08.47	1.11.21
100 m	50		0.56.07	0.56.91	0.57.75	0.58.87	1.00.27	1.02.80	1.07.28	1.10.09	1.12.89
200 m	25		2.03.61	2.05.46	2.07.31	2.09.79	2.12.88	2.18.44	2.28.33	2.34.51	2.40.69
200 m	50		2.06.56	2.08.46	2.10.36	2.12.89	2.16.06	2.21.75	2.31.88	2.38.20	2.44.53

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

jongens 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.11.70	0.12.90	0.14.10	0.15.30						
50 m	25	0.26.40	0.29.10	0.31.70	0.34.40	0.28.50	0.25.77		0.25.40	0.25.51	
50 m	50	0.27.10	0.29.80	0.32.60	0.35.30		0.25.77			0.26.40	
100 m	25	0.57.90	1.03.70	1.09.50	1.15.30	1.05.00	0.56.68			0.56.11	
100 m	50	0.59.50	1.05.50	1.11.40	1.17.40		0.56.68			0.58.50	
200 m	25	2.06.50	2.19.20	2.31.90	2.44.50	2.20.00	2.05.20			2.03.95	
200 m	50	2.10.30	2.23.30	2.36.40	2.49.40		2.05.20			2.08.43	
400 m	25	4.26.70	4.53.30	5.20.00	5.46.70	5.10.00	4.26.22			4.23.56	
400 m	50	4.35.10	5.02.60	5.30.10	5.57.60		4.26.22			4.32.49	
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			17.46.65			
1500 m	50	18.04.60	19.53.10	21.41.60	23.30.00			17.46.65			

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.23.01	0.23.35	0.23.70	0.24.16	0.24.73	0.25.77	0.27.61	0.28.76	0.29.91
50 m	50		0.23.66	0.24.01	0.24.37	0.24.84	0.25.43	0.26.49	0.28.39	0.29.57	0.30.75
100 m	25		0.50.60	0.51.36	0.52.12	0.53.13	0.54.40	0.56.68	1.00.72	1.03.25	1.05.78
100 m	50		0.52.24	0.53.02	0.53.80	0.54.85	0.56.15	0.58.50	1.02.68	1.05.30	1.07.91
200 m	25		1.51.79	1.53.47	1.55.14	1.57.38	2.00.17	2.05.20	2.14.15	2.19.74	2.25.33
200 m	50		1.54.67	1.56.39	1.58.11	2.00.40	2.03.27	2.08.43	2.17.60	2.23.34	2.29.07
400 m	25		3.57.70	4.01.27	4.04.83	4.09.59	4.15.53	4.26.22	4.45.24	4.57.13	5.09.01
400 m	50		4.03.30	4.06.95	4.10.60	4.15.46	4.21.54	4.32.49	4.51.96	5.04.12	5.16.29
800 m	25		8.21.86	8.29.39	8.36.92	8.46.96	8.59.50	9.22.09	10.02.23	10.27.33	10.52.42
800 m	50		8.31.34	8.39.01	8.46.68	8.56.90	9.09.69	9.32.70	10.13.60	10.39.17	11.04.74
1500 m	25		15.52.37	16.06.65	16.20.94	16.39.98	17.03.79	17.46.65	19.02.84	19.50.46	20.38.08
1500 m	50		16.10.35	16.24.90	16.39.46	16.58.86	17.23.12	18.06.79	19.24.42	20.12.93	21.01.45

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**jongens 15 jaar 1994**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.06.40	1.13.00	1.19.60	1.26.30	1.09.00			1.02.30		
200 m	25	2.22.90	2.37.20	2.51.50	3.05.70	2.50.00	2.23.30			2.21.87	
200 m	50	2.27.40	2.42.20	2.56.90	3.11.70		2.23.30			2.27.30	
400 m	25	5.05.20	5.35.80	6.06.30	6.36.80	6.05.00	5.02.50			4.59.48	
400 m	50	5.13.60	5.44.90	6.16.30	6.47.70		5.02.50			5.09.70	

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

	<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m 25		2.08.09	2.10.01	2.11.93	2.14.49	2.17.70	2.23.46	2.33.71	2.40.11	2.46.52
200 m 50		2.12.02	2.14.01	2.15.99	2.18.63	2.21.93	2.27.87	2.38.43	2.45.03	2.51.63
400 m 25		4.32.40	4.36.49	4.40.57	4.46.02	4.52.83	5.05.09	5.26.88	5.40.50	5.54.12
400 m 50		4.40.62	4.44.83	4.49.04	4.54.65	5.01.67	5.14.30	5.36.75	5.50.78	6.04.81

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



jongens 16 jaar 1993

Jeugd 1

**rugslag**

jongens 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.10	0.14.40	0.15.70	0.17.00						
50 m	25	0.29.40	0.32.40	0.35.30	0.38.20	0.32.00		0.28.60	0.28.75		0.28.31
50 m	50	0.30.70	0.33.70	0.36.80	0.39.90			0.28.60			0.29.70
100 m	25	1.02.80	1.09.10	1.15.40	1.21.70	1.16.00		1.01.87			1.01.25
100 m	50	1.05.50	1.12.10	1.18.60	1.25.20			1.01.87			1.05.25
200 m	25	2.16.40	2.30.20	2.43.80	2.57.50	2.40.00		2.16.08			2.14.72
200 m	50	2.22.00	2.36.20	2.50.40	3.04.60			2.16.08			2.21.85

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.67	0.26.05	0.26.44	0.26.95	0.27.59	0.28.75	0.30.80	0.32.09	0.33.37
50 m	50		0.27.19	0.27.60	0.28.01	0.28.55	0.29.23	0.30.46	0.32.63	0.33.99	0.35.35
100 m	25		0.55.24	0.56.07	0.56.90	0.58.00	0.59.39	1.01.87	1.06.29	1.09.05	1.11.82
100 m	50		0.58.26	0.59.13	1.00.00	1.01.17	1.02.63	1.05.25	1.09.91	1.12.82	1.15.73
200 m	25		2.01.50	2.03.32	2.05.14	2.07.57	2.10.61	2.16.08	2.25.80	2.31.87	2.37.95
200 m	50		2.06.66	2.08.56	2.10.45	2.12.99	2.16.15	2.21.85	2.31.99	2.38.32	2.44.65

**schoolslag**

jongens 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.50	0.15.90	0.17.40	0.18.80						
50 m	25	0.32.60	0.35.90	0.39.10	0.42.40	0.35.30		0.31.80	0.32.10		0.31.48
50 m	50	0.33.70	0.37.10	0.40.50	0.43.80			0.31.80			0.33.06
100 m	25	1.11.20	1.18.30	1.25.40	1.32.50	1.22.00		1.10.51			1.09.80
100 m	50	1.13.60	1.21.00	1.28.30	1.35.70			1.10.51			1.12.88
200 m	25	2.34.80	2.50.30	3.05.80	3.21.30	2.55.00		2.33.32			2.31.79
200 m	50	2.40.20	2.56.30	3.12.30	3.28.30			2.33.32			2.38.17

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.66	0.29.09	0.29.52	0.30.09	0.30.81	0.32.10	0.34.39	0.35.82	0.37.25
50 m	50		0.29.52	0.29.96	0.30.40	0.30.99	0.31.73	0.33.06	0.35.42	0.36.89	0.38.37
100 m	25		1.02.95	1.03.90	1.04.84	1.06.10	1.07.68	1.10.51	1.15.55	1.18.69	1.21.84
100 m	50		1.05.07	1.06.05	1.07.03	1.08.33	1.09.96	1.12.88	1.18.09	1.21.34	1.24.60
200 m	25		2.16.89	2.18.94	2.21.00	2.23.73	2.27.16	2.33.32	2.44.27	2.51.11	2.57.96
200 m	50		2.21.23	2.23.35	2.25.46	2.28.29	2.31.82	2.38.17	2.49.47	2.56.53	3.03.60

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vlinderslag**

**jongens 16 jaar 1993**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
25 m	25	0.12.60	0.13.90	0.15.10	0.16.40						
50 m	25	0.28.40	0.31.20	0.34.00	0.36.90	0.31.00		0.27.20	0.27.56		0.26.93
50 m	50	0.28.80	0.31.70	0.34.60	0.37.50			0.27.20			0.28.00
100 m	25	1.02.50	1.08.80	1.15.00	1.21.30	1.17.00		1.00.95			1.00.34
100 m	50	1.03.50	1.09.80	1.16.20	1.22.50			1.00.95			1.02.39
200 m	25	2.18.60	2.32.40	2.46.30	3.00.10	2.55.00		2.17.53			2.16.15
200 m	50	2.21.80	2.36.00	2.50.20	3.04.30			2.17.53			2.20.82

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
50 m	25		0.24.61	0.24.98	0.25.35	0.25.84	0.26.45	0.27.56	0.29.53	0.30.76	0.31.99
50 m	50		0.25.24	0.25.62	0.26.00	0.26.50	0.27.13	0.28.27	0.30.29	0.31.55	0.32.81
100 m	25		0.54.42	0.55.24	0.56.05	0.57.14	0.58.50	1.00.95	1.05.30	1.08.03	1.10.75
100 m	50		0.55.70	0.56.54	0.57.37	0.58.49	0.59.88	1.02.39	1.06.84	1.09.63	1.12.41
200 m	25		2.02.80	2.04.64	2.06.48	2.08.94	2.12.01	2.17.53	2.27.36	2.33.50	2.39.64
200 m	50		2.05.73	2.07.62	2.09.51	2.12.02	2.15.16	2.20.82	2.30.88	2.37.17	2.43.46

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

jongens 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.11.50	0.12.60	0.13.80	0.14.90						
50 m	25	0.25.80	0.28.40	0.30.90	0.33.50	0.27.00		0.25.10	0.25.40		0.24.85
50 m	50	0.26.50	0.29.10	0.31.80	0.34.40			0.25.10			0.25.60
100 m	25	0.56.50	1.02.10	1.07.80	1.13.40	1.03.00		0.55.86			0.55.30
100 m	50	0.58.10	1.03.90	1.09.70	1.15.50			0.55.86			0.57.67
200 m	25	2.03.70	2.16.10	2.28.40	2.40.80	2.16.00		2.03.41			2.02.18
200 m	50	2.07.40	2.20.10	2.32.80	2.45.60			2.03.41			2.06.59
400 m	25	4.21.70	4.47.80	5.14.00	5.40.20	5.00.00		4.22.70			4.20.07
400 m	50	4.29.90	4.56.90	5.23.90	5.50.90			4.22.70			4.30.20
800 m	25	09.04.50	09.59.00	10.53.40	11.47.90						9.14.36
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			17.29.00
1500 m	50	17.50.80	19.37.80	21.24.90	23.12.00			17.39.60			18.00.30

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.22.68	0.23.02	0.23.36	0.23.81	0.24.38	0.25.40	0.27.21	0.28.35	0.29.48
50 m	50		0.23.32	0.23.67	0.24.02	0.24.48	0.25.07	0.26.11	0.27.98	0.29.15	0.30.31
100 m	25		0.49.88	0.50.63	0.51.37	0.52.37	0.53.62	0.55.86	0.59.85	1.02.35	1.04.84
100 m	50		0.51.49	0.52.26	0.53.03	0.54.06	0.55.35	0.57.67	1.01.78	1.04.36	1.06.93
200 m	25		1.50.19	1.51.84	1.53.49	1.55.70	1.58.45	2.03.41	2.12.22	2.17.73	2.23.24
200 m	50		1.53.02	1.54.72	1.56.41	1.58.67	2.01.50	2.06.59	2.15.63	2.21.28	2.26.93
400 m	25		3.56.80	4.00.35	4.03.91	4.08.64	4.14.56	4.25.22	4.44.16	4.56.00	5.07.84
400 m	50		4.02.38	4.06.01	4.09.65	4.14.50	4.20.56	4.31.46	4.50.85	5.02.97	5.15.09
800 m	25		8.19.97	8.27.47	8.34.96	8.44.96	8.57.46	9.19.96	9.59.96	10.24.96	10.49.96
800 m	50		8.29.40	8.37.05	8.44.69	8.54.87	9.07.61	9.30.53	10.11.29	10.36.76	11.02.23
1500 m	25		15.48.77	16.03.00	16.17.23	16.36.21	16.59.93	17.42.62	18.58.52	19.45.96	20.33.40
1500 m	50		16.06.68	16.21.18	16.35.68	16.55.01	17.19.18	18.02.68	19.20.02	20.08.35	20.56.68

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**jongens 16 jaar 1993**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.04.90	1.11.40	1.17.90	1.24.40	1.09.00			1.02.30		
200 m	25	2.19.80	2.33.80	2.47.70	3.01.70	2.45.00		2.19.69			2.18.29
200 m	50	2.24.20	2.38.70	2.53.10	3.07.50			2.19.69			2.23.98
400 m	25	4.56.50	5.26.20	5.55.80	6.25.50	5.58.00		4.56.80			4.53.83
400 m	50	5.04.60	5.35.10	6.05.60	6.36.00			4.56.80			5.04.60

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

	<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m 25		2.04.72	2.06.59	2.08.47	2.10.96	2.14.08	2.19.69	2.29.67	2.35.90	2.42.14
200 m 50		2.08.56	2.10.48	2.12.41	2.14.98	2.18.20	2.23.98	2.34.27	2.40.70	2.47.12
400 m 25		4.25.24	4.29.22	4.33.20	4.38.51	4.45.14	4.57.07	5.18.29	5.31.55	5.44.82
400 m 50		4.33.25	4.37.35	4.41.45	4.46.91	4.53.74	5.06.04	5.27.90	5.41.56	5.55.23

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



jongens 17 jaar 1992

Jeugd 2

rugslag

jongens 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.90	0.14.20	0.15.40	0.16.70						
50 m	25	0.29.00	0.31.90	0.34.80	0.37.60	0.32.00		0.27.40	0.28.75		0.27.13
50 m	50	0.30.20	0.33.20	0.36.20	0.39.20			0.27.40			0.29.03
100 m	25	1.01.90	1.08.10	1.14.20	1.20.40	1.16.00		0.58.96			0.58.37
100 m	50	1.04.50	1.10.90	1.17.40	1.23.80			0.58.96			1.02.18
200 m	25	2.14.10	2.27.50	2.40.90	2.54.30	2.40.00		2.09.68			2.08.38
200 m	50	2.19.50	2.33.40	2.47.40	3.01.30			2.09.68			2.15.18

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.24.77	0.25.49	0.25.87	0.26.25	0.26.76	0.27.40	0.28.54	0.30.58	0.31.86	0.33.13
50 m	50	0.26.24	0.27.00	0.27.41	0.27.81	0.28.35	0.29.02	0.30.24	0.32.40	0.33.75	0.35.10
100 m	25	0.53.51	0.54.85	0.55.67	0.56.49	0.57.59	0.58.96	1.01.43	1.05.82	1.08.56	1.11.30
100 m	50	0.56.43	0.57.84	0.58.71	0.59.58	1.00.73	1.02.18	1.04.78	1.09.41	1.12.30	1.15.19
200 m	25	1.57.67	2.00.63	2.02.44	2.04.25	2.06.66	2.09.68	2.15.11	2.24.76	2.30.79	2.36.82
200 m	50	2.02.66	2.05.75	2.07.64	2.09.52	2.12.04	2.15.18	2.20.84	2.30.90	2.37.19	2.43.48

schoolslag

jongens 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.20	0.15.60	0.17.10	0.18.50						
50 m	25	0.32.00	0.35.20	0.38.40	0.41.60	0.35.30		0.30.48	0.32.10		0.30.18
50 m	50	0.33.10	0.36.40	0.39.70	0.43.00			0.30.48			0.31.39
100 m	25	1.09.80	1.16.80	1.23.80	1.30.80	1.22.00		1.06.95			1.06.28
100 m	50	1.12.20	1.19.50	1.26.70	1.33.90			1.06.95			1.09.21
200 m	25	2.31.80	2.46.90	3.02.10	3.17.30	2.55.00		2.25.59			2.24.13
200 m	50	2.37.10	2.52.80	3.08.50	3.24.20			2.25.57			2.30.20

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.27.76	0.28.35	0.28.78	0.29.20	0.29.77	0.30.48	0.31.75	0.34.02	0.35.44	0.36.86
50 m	50	0.28.60	0.29.20	0.29.64	0.30.08	0.30.66	0.31.39	0.32.70	0.35.04	0.36.50	0.37.96
100 m	25	1.00.78	1.02.28	1.03.22	1.04.15	1.05.40	1.06.95	1.09.76	1.14.74	1.17.85	1.20.97
100 m	50	1.02.82	1.04.38	1.05.35	1.06.31	1.07.60	1.09.21	1.12.11	1.17.26	1.20.47	1.23.69
200 m	25	2.12.00	2.15.43	2.17.46	2.19.49	2.22.20	2.25.59	2.31.68	2.42.51	2.49.29	2.56.06
200 m	50	2.16.18	2.19.72	2.21.82	2.23.91	2.26.71	2.30.20	2.36.49	2.47.66	2.54.65	3.01.64

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vlinderslag**

**jongens 17 jaar 1992**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
25 m	25	0.12.30	0.13.60	0.14.80	0.16.00						
50 m	25	0.27.80	0.30.60	0.33.30	0.36.10	0.31.00		0.26.19	0.27.56		0.25.93
50 m	50	0.28.20	0.31.00	0.33.80	0.36.70			0.26.19			0.26.86
100 m	25	1.01.20	1.07.30	1.13.40	1.19.50	1.17.00		0.57.92			0.57.34
100 m	50	1.02.10	1.08.30	1.14.60	1.20.80			0.57.92			0.59.29
200 m	25	2.15.50	2.29.00	2.42.60	2.56.10	2.55.00		2.10.70			2.09.39
200 m	50	2.18.60	2.32.50	2.46.30	3.00.20			2.10.70			2.13.83

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
50 m	25	0.23.74	0.24.36	0.24.73	0.25.09	0.25.58	0.26.19	0.27.29	0.29.24	0.30.45	0.31.67
50 m	50	0.24.35	0.24.99	0.25.36	0.25.74	0.26.24	0.26.86	0.27.99	0.29.99	0.31.24	0.32.49
100 m	25	0.52.63	0.53.88	0.54.69	0.55.50	0.56.58	0.57.92	1.00.35	1.04.66	1.07.35	1.10.05
100 m	50	0.53.87	0.55.15	0.55.98	0.56.80	0.57.91	0.59.29	1.01.77	1.06.18	1.08.94	1.11.70
200 m	25	1.58.44	2.01.58	2.03.41	2.05.23	2.07.66	2.10.70	2.16.17	2.25.90	2.31.98	2.38.06
200 m	50	2.01.27	2.04.49	2.06.36	2.08.22	2.10.71	2.13.83	2.19.43	2.29.39	2.35.61	2.41.84

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

jongens 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.11.30	0.12.40	0.13.50	0.14.60						
50 m	25	0.25.30	0.27.90	0.30.40	0.32.90	0.27.00		0.24.26	0.25.40		0.24.02
50 m	50	0.26.00	0.28.60	0.31.20	0.33.80			0.24.26			0.24.94
100 m	25	0.55.50	1.01.00	1.06.60	1.12.10	1.03.00		0.53.35			0.52.82
100 m	50	0.57.00	1.02.70	1.08.40	1.14.10			0.53.35			0.55.07
200 m	25	2.01.50	2.13.60	2.25.80	2.37.90	2.16.00		1.57.86			1.56.68
200 m	50	2.05.10	2.17.60	2.30.10	2.42.60			1.57.86			2.00.89
400 m	25	4.17.90	4.43.60	5.09.40	5.35.20	5.00.00		4.11.71			4.09.19
400 m	50	4.26.00	4.52.60	5.19.20	5.45.80			4.11.71			4.17.63
800 m	25	08.57.50	09.51.20	10.44.90	11.38.70						8.46.13
800 m	50	09.09.60	10.04.50	10.59.50	11.54.40						9.01.47
1500 m	25	17.13.60	18.56.90	20.40.30	22.23.60			16.48.49			16.38.41
1500 m	50	17.36.90	19.22.60	21.08.20	22.53.90			16.48.49			17.07.53

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.22.13	0.22.56	0.22.90	0.23.24	0.23.69	0.24.26	0.25.27	0.27.08	0.28.20	0.29.33
50 m	50	0.22.75	0.23.20	0.23.55	0.23.90	0.24.36	0.24.94	0.25.98	0.27.84	0.29.00	0.30.16
100 m	25	0.48.53	0.49.63	0.50.37	0.51.12	0.52.11	0.53.35	0.55.58	0.59.55	1.02.04	1.04.52
100 m	50	0.50.10	0.51.23	0.52.00	0.52.77	0.53.79	0.55.07	0.57.38	1.01.48	1.04.04	1.06.60
200 m	25	1.47.75	1.49.64	1.51.28	1.52.93	1.55.12	1.57.86	2.02.79	2.11.56	2.17.05	2.22.53
200 m	50	1.50.53	1.52.46	1.54.15	1.55.83	1.58.08	2.00.89	2.05.96	2.14.95	2.20.57	2.26.20
400 m	25	3.48.93	3.54.15	3.57.66	4.01.17	4.05.85	4.11.71	4.22.24	4.40.98	4.52.68	5.04.39
400 m	50	3.54.32	3.59.66	4.03.25	4.06.85	4.11.64	4.17.63	4.28.42	4.47.59	4.59.58	5.11.56
800 m	25	8.01.48	8.14.36	8.21.77	8.29.19	8.39.08	8.51.44	9.13.68	9.53.23	10.17.95	10.42.67
800 m	50	8.10.57	8.23.69	8.31.25	8.38.80	8.48.88	9.01.47	9.24.14	10.04.43	10.29.62	10.54.80
1500 m	25	15.17.67	15.38.13	15.52.20	16.06.27	16.25.04	16.48.49	17.30.70	18.45.76	19.32.66	20.19.57
1500 m	50	15.35.00	15.55.84	16.10.18	16.24.52	16.43.63	17.07.53	17.50.54	19.07.01	19.54.80	20.42.59

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**jongens 17 jaar 1992**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.03.70	1.10.00	1.16.40	1.22.80	1.09.00			1.02.30		
200 m	25	2.17.10	2.30.80	2.44.50	2.58.20	2.45.00		2.13.17			2.11.84
200 m	50	2.21.50	2.35.60	2.49.70	3.03.90			2.13.17			2.17.27
400 m	25	4.51.60	5.20.80	5.49.90	6.19.10	5.58.00		4.43.22			4.40.39
400 m	50	4.59.60	5.29.50	5.59.50	6.29.40			4.43.22			4.51.77

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m	25	2.00.97	2.03.88	2.05.74	2.07.60	2.10.08	2.13.17	2.18.75	2.28.66	2.34.85	2.41.05
200 m	50	2.04.69	2.07.69	2.09.61	2.11.52	2.14.07	2.17.27	2.23.01	2.33.23	2.39.61	2.46.00
400 m	25	4.17.24	4.23.46	4.27.41	4.31.36	4.36.63	4.43.22	4.55.07	5.16.15	5.29.32	5.42.49
400 m	50	4.25.01	4.31.41	4.35.48	4.39.55	4.44.98	4.51.77	5.03.98	5.25.69	5.39.26	5.52.83

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



**jongens 18 jaar 1991**

**Senioren**

**rugslag**

**jongens 18 jaar 1991**

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.50	0.13.80	0.15.00	0.16.30						
50 m	25	0.28.20	0.31.00	0.33.80	0.36.60	0.32.00		0.26.96	0.26.96		0.26.69
50 m	50	0.29.40	0.32.30	0.35.20	0.38.20			0.26.96			0.28.56
100 m	25	1.00.20	1.06.20	1.12.20	1.18.20	1.10.00		0.58.24			0.57.66
100 m	50	1.02.70	1.09.00	1.15.30	1.21.50			0.58.24			1.01.42
200 m	25	2.10.80	2.23.90	2.36.90	2.50.00	2.35.00		2.08.07			2.06.79
200 m	50	2.16.00	2.29.60	2.43.20	2.56.80			2.08.07			2.13.51

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.24.51	0.25.08	0.25.46	0.25.83	0.26.33	0.26.96	0.28.09	0.30.09	0.31.35	0.32.60
50 m	50	0.25.96	0.26.57	0.26.97	0.27.37	0.27.90	0.28.56	0.29.76	0.31.88	0.33.21	0.34.54
100 m	25	0.53.02	0.54.18	0.54.99	0.55.80	0.56.88	0.58.24	1.00.68	1.05.01	1.07.72	1.10.43
100 m	50	0.55.91	0.57.13	0.57.99	0.58.85	0.59.99	1.01.42	1.03.99	1.08.56	1.11.41	1.14.27
200 m	25	1.56.59	1.59.14	2.00.92	2.02.71	2.05.09	2.08.07	2.13.43	2.22.96	2.28.92	2.34.88
200 m	50	2.01.53	2.04.19	2.06.06	2.07.92	2.10.40	2.13.51	2.19.10	2.29.03	2.35.24	2.41.45

**schoolslag**

**jongens 18 jaar 1991**

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.70	0.15.10	0.16.40	0.17.80						
50 m	25	0.30.80	0.33.90	0.36.90	0.40.00	0.35.30		0.30.22	0.30.22		0.29.92
50 m	50	0.31.80	0.35.00	0.38.20	0.41.40			0.30.22			0.31.12
100 m	25	1.07.20	1.13.90	1.20.60	1.27.40	1.19.00		1.06.15			1.05.49
100 m	50	1.09.50	1.16.50	1.23.40	1.30.40			1.06.15			1.08.38
200 m	25	2.26.20	2.40.80	2.55.40	3.10.00	2.50.00		2.23.67			2.22.23
200 m	50	2.31.30	2.46.40	3.01.60	3.16.70			2.23.67			2.28.23

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.27.55	0.28.11	0.28.53	0.28.95	0.29.52	0.30.22	0.31.48	0.33.73	0.35.14	0.36.54
50 m	50	0.28.38	0.28.95	0.29.39	0.29.82	0.30.40	0.31.12	0.32.43	0.34.74	0.36.19	0.37.64
100 m	25	1.00.23	1.01.54	1.02.46	1.03.38	1.04.61	1.06.15	1.08.92	1.13.84	1.16.92	1.20.00
100 m	50	1.02.26	1.03.61	1.04.56	1.05.52	1.06.79	1.08.38	1.11.24	1.16.33	1.19.51	1.22.69
200 m	25	2.10.75	2.13.65	2.15.66	2.17.66	2.20.33	2.23.67	2.29.69	2.40.38	2.47.06	2.53.75
200 m	50	2.14.90	2.17.89	2.19.95	2.22.02	2.24.78	2.28.23	2.34.43	2.45.46	2.52.36	2.59.25

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vlinderslag

jongens 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.11.90	0.13.00	0.14.20	0.15.40						
50 m	25	0.26.70	0.29.30	0.32.00	0.34.70	0.31.00		0.25.84	0.25.84		0.25.58
50 m	50	0.27.10	0.29.80	0.32.50	0.35.20			0.25.84			0.26.50
100 m	25	0.58.70	1.04.60	1.10.50	1.16.40	1.12.00		0.57.28			0.56.71
100 m	50	0.59.60	1.05.60	1.11.60	1.17.50			0.57.28			0.58.63
200 m	25	2.09.80	2.22.80	2.35.80	2.48.70	2.40.00		2.08.91			2.07.62
200 m	50	2.12.80	2.26.10	2.39.40	2.52.70			2.08.91			2.12.00

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.23.51	0.24.03	0.24.39	0.24.75	0.25.23	0.25.84	0.26.92	0.28.84	0.30.04	0.31.24
50 m	50	0.24.11	0.24.65	0.25.02	0.25.39	0.25.88	0.26.50	0.27.61	0.29.58	0.30.81	0.32.05
100 m	25	0.52.17	0.53.29	0.54.09	0.54.89	0.55.95	0.57.28	0.59.68	1.03.94	1.06.61	1.09.27
100 m	50	0.53.40	0.54.54	0.55.36	0.56.18	0.57.27	0.58.63	1.01.09	1.05.45	1.08.18	1.10.90
200 m	25	1.57.30	1.59.92	2.01.72	2.03.52	2.05.92	2.08.91	2.14.31	2.23.90	2.29.90	2.35.90
200 m	50	2.00.10	2.02.79	2.04.63	2.06.47	2.08.93	2.12.00	2.17.52	2.27.35	2.33.49	2.39.62

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

jongens 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.10.90	0.12.00	0.13.10	0.14.20						
50 m	25	0.24.60	0.27.00	0.29.50	0.31.90	0.26.00		0.24.09	0.24.09		0.23.85
50 m	50	0.25.20	0.27.70	0.30.30	0.32.80			0.24.09			0.24.77
100 m	25	0.53.80	0.59.20	1.04.60	1.10.00	1.00.00		0.52.82			0.52.29
100 m	50	0.55.30	1.00.90	1.06.40	1.11.90			0.52.82			0.54.53
200 m	25	1.57.70	2.09.40	2.21.20	2.33.00	2.12.00		1.57.28			1.56.11
200 m	50	2.01.20	2.13.30	2.25.40	2.37.50			1.57.28			2.00.30
400 m	25	4.11.40	4.36.50	5.01.70	5.26.80	4.50.00		4.09.18			4.06.69
400 m	50	4.19.30	4.45.30	5.11.20	5.37.10			4.09.18			4.15.05
800 m	25	08.43.30	09.35.70	10.28.00	11.20.30						8.38.82
800 m	50	08.55.10	09.48.60	10.42.20	11.35.70						8.53.96
1500 m	25	16.46.40	18.27.10	20.07.70	21.48.30			16.38.83			16.28.84
1500 m	50	17.09.10	18.52.00	20.34.90	22.17.80			16.38.83			16.57.68

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.21.97	0.22.41	0.22.74	0.23.08	0.23.53	0.24.09	0.25.10	0.26.89	0.28.01	0.29.13
50 m	50	0.22.59	0.23.04	0.23.38	0.23.73	0.24.19	0.24.77	0.25.80	0.27.65	0.28.80	0.29.95
100 m	25	0.48.13	0.49.14	0.49.87	0.50.61	0.51.59	0.52.82	0.55.03	0.58.96	1.01.42	1.03.88
100 m	50	0.49.69	0.50.72	0.51.48	0.52.24	0.53.26	0.54.53	0.56.81	1.00.87	1.03.40	1.05.94
200 m	25	1.47.07	1.49.10	1.50.74	1.52.37	1.54.56	1.57.28	2.02.19	2.10.92	2.16.38	2.21.83
200 m	50	1.49.83	1.51.91	1.53.59	1.55.27	1.57.51	2.00.30	2.05.34	2.14.29	2.19.89	2.25.48
400 m	25	3.47.04	3.51.80	3.55.27	3.58.75	4.03.39	4.09.18	4.19.61	4.38.16	4.49.75	5.01.33
400 m	50	3.52.39	3.57.25	4.00.81	4.04.37	4.09.12	4.15.05	4.25.72	4.44.70	4.56.57	5.08.43
800 m	25	7.58.05	8.07.50	8.14.81	8.22.12	8.31.87	8.44.06	9.06.00	9.45.00	10.09.37	10.33.75
800 m	50	8.07.07	8.16.70	8.24.15	8.31.60	8.41.54	8.53.96	9.16.31	9.56.04	10.20.88	10.45.71
1500 m	25	15.10.23	15.29.14	15.43.08	15.57.02	16.15.60	16.38.83	17.20.64	18.34.97	19.21.43	20.07.88
1500 m	50	15.27.41	15.46.68	16.00.88	16.15.08	16.34.02	16.57.68	17.40.28	18.56.02	19.43.35	20.30.69

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**jongens 18 jaar 1991**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.01.40	1.07.50	1.13.60	1.19.80	1.09.00			0.59.90		
200 m	25	2.12.10	2.25.30	2.38.50	2.51.70	2.35.00		2.11.67			2.10.35
200 m	50	2.16.30	2.29.90	2.43.60	2.57.20			2.11.67			2.15.71
400 m	25	4.45.50	5.14.10	5.42.60	6.11.20	5.48.00		4.39.99			4.37.19
400 m	50	4.53.30	5.22.60	5.52.00	6.21.30			4.39.99			4.48.44

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m	25	1.59.91	2.02.48	2.04.32	2.06.16	2.08.61	2.11.67	2.17.18	2.26.98	2.33.10	2.39.23
200 m	50	2.03.60	2.06.25	2.08.14	2.10.03	2.12.56	2.15.71	2.21.40	2.31.49	2.37.81	2.44.12
400 m	25	4.14.98	4.20.46	4.24.36	4.28.27	4.33.48	4.39.99	4.51.71	5.12.55	5.25.57	5.38.59
400 m	50	4.22.68	4.28.32	4.32.35	4.36.37	4.41.74	4.48.44	5.00.52	5.21.98	5.35.40	5.48.82

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



jongens 19 jaar 1990

Senioren

rugslag

jongens 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.50	0.13.80	0.15.00	0.16.30						
50 m	25	0.28.20	0.31.00	0.33.80	0.36.60	0.32.00		0.26.46	0.26.46		0.26.20
50 m	50	0.29.40	0.32.30	0.35.20	0.38.20			0.26.46			0.28.04
100 m	25	1.00.20	1.06.20	1.12.20	1.18.20	1.10.00		0.57.31			0.56.74
100 m	50	1.02.70	1.09.00	1.15.30	1.21.50			0.57.31			1.00.44
200 m	25	2.10.80	2.23.90	2.36.90	2.50.00	2.35.00		2.06.02			2.04.76
200 m	50	2.16.00	2.29.60	2.43.20	2.56.80			2.06.02			2.11.37

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.24.31	0.24.82	0.25.19	0.25.56	0.26.06	0.26.68	0.27.79	0.29.78	0.31.02	0.32.26
50 m	50	0.25.76	0.26.29	0.26.68	0.27.08	0.27.60	0.28.26	0.29.44	0.31.55	0.32.86	0.34.18
100 m	25	0.52.65	0.53.68	0.54.49	0.55.29	0.56.37	0.57.71	1.00.12	1.04.42	1.07.10	1.09.79
100 m	50	0.55.53	0.56.61	0.57.46	0.58.31	0.59.44	1.00.86	1.03.40	1.07.93	1.10.76	1.13.59
200 m	25	1.55.78	1.58.05	1.59.82	2.01.59	2.03.95	2.06.90	2.12.21	2.21.65	2.27.56	2.33.46
200 m	50	2.00.69	2.03.05	2.04.90	2.06.75	2.09.21	2.12.28	2.17.82	2.27.67	2.33.82	2.39.97

schoolslag

jongens 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.70	0.15.10	0.16.40	0.17.80						
50 m	25	0.30.80	0.33.90	0.36.90	0.40.00	0.35.30		0.29.81	0.29.81		0.29.51
50 m	50	0.31.80	0.35.00	0.38.20	0.41.40			0.29.81			0.30.70
100 m	25	1.07.20	1.13.90	1.20.60	1.27.40	1.19.00		1.05.11			1.04.46
100 m	50	1.09.50	1.16.50	1.23.40	1.30.40			1.05.11			1.07.30
200 m	25	2.26.20	2.40.80	2.55.40	3.10.00	2.50.00		2.21.30			2.19.89
200 m	50	2.31.30	2.46.40	3.01.60	3.16.70			2.21.30			2.25.78

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.27.39	0.27.89	0.28.31	0.28.73	0.29.29	0.29.99	0.31.24	0.33.47	0.34.87	0.36.26
50 m	50	0.28.21	0.28.73	0.29.16	0.29.59	0.30.17	0.30.88	0.32.18	0.34.48	0.35.91	0.37.35
100 m	25	0.59.82	1.00.98	1.01.90	1.02.81	1.04.03	1.05.56	1.08.30	1.13.18	1.16.23	1.19.28
100 m	50	1.01.83	1.03.04	1.03.98	1.04.93	1.06.19	1.07.76	1.10.60	1.15.64	1.18.79	1.21.95
200 m	25	2.09.82	2.12.39	2.14.37	2.16.36	2.19.01	2.22.32	2.28.28	2.38.87	2.45.49	2.52.11
200 m	50	2.13.93	2.16.58	2.18.63	2.20.68	2.23.41	2.26.83	2.32.97	2.43.90	2.50.73	2.57.56

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vlinderslag**

**jongens 19 jaar 1990**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
25 m	25	0.11.90	0.13.00	0.14.20	0.15.40						
50 m	25	0.26.70	0.29.30	0.32.00	0.34.70	0.31.00		0.25.40	0.25.40		0.25.15
50 m	50	0.27.10	0.29.80	0.32.50	0.35.20			0.25.40			0.26.05
100 m	25	0.58.70	1.04.60	1.10.50	1.16.40	1.12.00		0.56.42			0.55.86
100 m	50	0.59.60	1.05.60	1.11.60	1.17.50			0.56.42			0.57.74
200 m	25	2.09.80	2.22.80	2.35.80	2.48.70	2.40.00		2.06.74			2.05.47
200 m	50	2.12.80	2.26.10	2.39.40	2.52.70			2.06.74			2.09.77

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
50 m	25	0.23.34	0.23.80	0.24.16	0.24.52	0.24.99	0.25.59	0.26.66	0.28.56	0.29.75	0.30.94
50 m	50	0.23.94	0.24.41	0.24.78	0.25.15	0.25.63	0.26.24	0.27.34	0.29.30	0.30.52	0.31.74
100 m	25	0.51.83	0.52.83	0.53.62	0.54.41	0.55.47	0.56.79	0.59.17	1.03.39	1.06.03	1.08.67
100 m	50	0.53.05	0.54.07	0.54.88	0.55.69	0.56.77	0.58.13	1.00.56	1.04.88	1.07.59	1.10.29
200 m	25	1.56.44	1.58.76	2.00.54	2.02.33	2.04.70	2.07.67	2.13.01	2.22.52	2.28.45	2.34.39
200 m	50	1.59.23	2.01.60	2.03.43	2.05.25	2.07.68	2.10.72	2.16.20	2.25.92	2.32.00	2.38.08

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

jongens 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.10.90	0.12.00	0.13.10	0.14.20						
50 m	25	0.24.60	0.27.00	0.29.50	0.31.90	0.26.00		0.23.79	0.23.79		0.23.55
50 m	50	0.25.20	0.27.70	0.30.30	0.32.80			0.23.79			0.24.46
100 m	25	0.53.80	0.59.20	1.04.60	1.10.00	1.00.00		0.52.06			0.51.54
100 m	50	0.55.30	1.00.90	1.06.40	1.11.90			0.52.06			0.53.74
200 m	25	1.57.70	2.09.40	2.21.20	2.33.00	2.12.00		1.55.98			1.54.82
200 m	50	2.01.20	2.13.30	2.25.40	2.37.50			1.55.98			1.58.97
400 m	25	4.11.40	4.36.50	5.01.70	5.26.80	4.50.00		4.05.57			4.03.11
400 m	50	4.19.30	4.45.30	5.11.20	5.37.10			4.05.57			4.11.35
800 m	25	08.43.30	09.35.70	10.28.00	11.20.30						8.32.34
800 m	50	08.55.10	09.48.60	10.42.20	11.35.70						8.47.29
1500 m	25	16.46.40	18.27.10	20.07.70	21.48.30			16.24.66			16.14.81
1500 m	50	17.09.10	18.52.00	20.34.90	22.17.80			16.24.66			16.43.25

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25	0.21.85	0.22.25	0.22.58	0.22.92	0.23.36	0.23.92	0.24.92	0.26.70	0.27.81	0.28.92
50 m	50	0.22.47	0.22.87	0.23.22	0.23.56	0.24.02	0.24.59	0.25.62	0.27.45	0.28.59	0.29.74
100 m	25	0.47.83	0.48.73	0.49.46	0.50.20	0.51.17	0.52.39	0.54.58	0.58.48	1.00.92	1.03.35
100 m	50	0.49.38	0.50.31	0.51.06	0.51.82	0.52.82	0.54.08	0.56.34	1.00.37	1.02.88	1.05.40
200 m	25	1.46.56	1.48.41	1.50.03	1.51.66	1.53.83	1.56.54	2.01.42	2.10.09	2.15.51	2.20.93
200 m	50	1.49.30	1.51.20	1.52.87	1.54.54	1.56.76	1.59.54	2.04.54	2.13.44	2.19.00	2.24.56
400 m	25	3.45.62	3.49.88	3.53.33	3.56.77	4.01.37	4.07.12	4.17.46	4.35.85	4.47.35	4.58.84
400 m	50	3.50.93	3.55.29	3.58.82	4.02.35	4.07.05	4.12.94	4.23.52	4.42.35	4.54.11	5.05.88
800 m	25	7.55.47	8.04.02	8.11.28	8.18.54	8.28.22	8.40.32	9.02.11	9.40.83	10.05.03	10.29.23
800 m	50	8.04.45	8.13.16	8.20.56	8.27.96	8.37.82	8.50.15	9.12.34	9.51.79	10.16.45	10.41.11
1500 m	25	15.04.65	15.21.61	15.35.43	15.49.26	16.07.69	16.30.73	17.12.20	18.25.93	19.12.01	19.58.09
1500 m	50	15.21.73	15.39.01	15.53.09	16.07.18	16.25.96	16.49.43	17.31.69	18.46.81	19.33.76	20.20.71

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**jongens 19 jaar 1990**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.01.40	1.07.50	1.13.60	1.19.80	1.09.00			0.58.70		
200 m	25	2.12.10	2.25.30	2.38.50	2.51.70	2.35.00		2.09.65			2.08.35
200 m	50	2.16.30	2.29.90	2.43.60	2.57.20			2.09.65			2.13.63
400 m	25	4.45.50	5.14.10	5.42.60	6.11.20	5.48.00		4.35.69			4.32.93
400 m	50	4.53.30	5.22.60	5.52.00	6.21.30			4.35.69			4.44.01

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m	25	1.59.12	2.01.41	2.03.23	2.05.05	2.07.48	2.10.52	2.15.98	2.25.69	2.31.76	2.37.83
200 m	50	2.02.78	2.05.14	2.07.02	2.08.89	2.11.40	2.14.53	2.20.16	2.30.17	2.36.42	2.42.68
400 m	25	4.13.29	4.18.17	4.22.04	4.25.91	4.31.08	4.37.53	4.49.15	5.09.80	5.22.71	5.35.62
400 m	50	4.20.93	4.25.96	4.29.95	4.33.94	4.39.26	4.45.91	4.57.88	5.19.16	5.32.45	5.45.75

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



jongens 20 jaar 1989

Senioren

rugslag

jongens 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.50	0.13.80	0.15.00	0.16.30						
50 m	25	0.28.20	0.31.00	0.33.80	0.36.60	0.32.00		0.26.46	0.26.46		0.26.20
50 m	50	0.29.40	0.32.30	0.35.20	0.38.20			0.26.46			0.28.04
100 m	25	1.00.20	1.06.20	1.12.20	1.18.20	1.10.00		0.57.31			0.56.74
100 m	50	1.02.70	1.09.00	1.15.30	1.21.50			0.57.31			1.00.44
200 m	25	2.10.80	2.23.90	2.36.90	2.50.00	2.35.00		2.06.02			2.04.76
200 m	50	2.16.00	2.29.60	2.43.20	2.56.80			2.06.02			2.11.37

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.24.62	0.24.99	0.25.36	0.25.85	0.26.46	0.27.57	0.29.54	0.30.77	0.32.00
50 m	50		0.26.08	0.26.47	0.26.86	0.27.38	0.28.04	0.29.21	0.31.30	0.32.60	0.33.90
100 m	25		0.53.31	0.54.11	0.54.91	0.55.98	0.57.31	0.59.71	1.03.98	1.06.64	1.09.31
100 m	50		0.56.22	0.57.06	0.57.91	0.59.03	1.00.44	1.02.97	1.07.47	1.10.28	1.13.09
200 m	25		1.57.23	1.58.98	2.00.74	2.03.09	2.06.02	2.11.29	2.20.67	2.26.53	2.32.39
200 m	50		2.02.20	2.04.03	2.05.87	2.08.31	2.11.37	2.16.86	2.26.64	2.32.75	2.38.86

schoolslag

jongens 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.70	0.15.10	0.16.40	0.17.80						
50 m	25	0.30.80	0.33.90	0.36.90	0.40.00	0.35.30		0.29.81	0.29.81		0.29.51
50 m	50	0.31.80	0.35.00	0.38.20	0.41.40			0.29.81			0.30.70
100 m	25	1.07.20	1.13.90	1.20.60	1.27.40	1.19.00		1.05.11			1.04.46
100 m	50	1.09.50	1.16.50	1.23.40	1.30.40			1.05.11			1.07.30
200 m	25	2.26.20	2.40.80	2.55.40	3.10.00	2.50.00		2.21.30			2.19.89
200 m	50	2.31.30	2.46.40	3.01.60	3.16.70			2.21.30			2.25.78

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.73	0.28.15	0.28.56	0.29.12	0.29.81	0.31.06	0.33.28	0.34.67	0.36.05
50 m	50		0.28.56	0.28.99	0.29.42	0.29.99	0.30.70	0.31.99	0.34.28	0.35.70	0.37.13
100 m	25		1.00.57	1.01.47	1.02.38	1.03.59	1.05.11	1.07.83	1.12.68	1.15.71	1.18.74
100 m	50		1.02.61	1.03.55	1.04.48	1.05.74	1.07.30	1.10.12	1.15.13	1.18.26	1.21.39
200 m	25		2.11.44	2.13.41	2.15.39	2.18.01	2.21.30	2.27.22	2.37.73	2.44.30	2.50.88
200 m	50		2.15.61	2.17.64	2.19.68	2.22.39	2.25.78	2.31.88	2.42.73	2.49.51	2.56.29

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vlinderslag

jongens 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.11.90	0.13.00	0.14.20	0.15.40						
50 m	25	0.26.70	0.29.30	0.32.00	0.34.70	0.31.00		0.25.40	0.25.40		0.25.15
50 m	50	0.27.10	0.29.80	0.32.50	0.35.20			0.25.40			0.26.05
100 m	25	0.58.70	1.04.60	1.10.50	1.16.40	1.12.00		0.56.42			0.55.86
100 m	50	0.59.60	1.05.60	1.11.60	1.17.50			0.56.42			0.57.74
200 m	25	2.09.80	2.22.80	2.35.80	2.48.70	2.40.00		2.06.74			2.05.47
200 m	50	2.12.80	2.26.10	2.39.40	2.52.70			2.06.74			2.09.77

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.23.63	0.23.98	0.24.34	0.24.81	0.25.40	0.26.46	0.28.35	0.29.54	0.30.72
50 m	50		0.24.24	0.24.60	0.24.96	0.25.45	0.26.05	0.27.14	0.29.08	0.30.30	0.31.51
100 m	25		0.52.48	0.53.27	0.54.05	0.55.10	0.56.42	0.58.78	1.02.98	1.05.60	1.08.22
100 m	50		0.53.72	0.54.52	0.55.33	0.56.40	0.57.74	1.00.16	1.04.46	1.07.15	1.09.83
200 m	25		1.57.90	1.59.66	2.01.43	2.03.79	2.06.74	2.12.04	2.21.47	2.27.37	2.33.26
200 m	50		2.00.72	2.02.53	2.04.34	2.06.75	2.09.77	2.15.20	2.24.86	2.30.89	2.36.93

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

jongens 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.10.90	0.12.00	0.13.10	0.14.20						
50 m	25	0.24.60	0.27.00	0.29.50	0.31.90	0.26.00		0.23.79	0.23.79		0.23.55
50 m	50	0.25.20	0.27.70	0.30.30	0.32.80			0.23.79			0.24.46
100 m	25	0.53.80	0.59.20	1.04.60	1.10.00	1.00.00		0.52.06			0.51.54
100 m	50	0.55.30	1.00.90	1.06.40	1.11.90			0.52.06			0.53.74
200 m	25	1.57.70	2.09.40	2.21.20	2.33.00	2.12.00		1.55.98			1.54.82
200 m	50	2.01.20	2.13.30	2.25.40	2.37.50			1.55.98			1.58.97
400 m	25	4.11.40	4.36.50	5.01.70	5.26.80	4.50.00		4.05.57			4.03.11
400 m	50	4.19.30	4.45.30	5.11.20	5.37.10			4.05.57			4.11.35
800 m	25	08.43.30	09.35.70	10.28.00	11.20.30						8.32.34
800 m	50	08.55.10	09.48.60	10.42.20	11.35.70						8.47.29
1500 m	25	16.46.40	18.27.10	20.07.70	21.48.30			16.24.66			16.14.81
1500 m	50	17.09.10	18.52.00	20.34.90	22.17.80			16.24.66			16.43.25

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.22.13	0.22.46	0.22.79	0.23.23	0.23.79	0.24.78	0.26.55	0.27.66	0.28.77
50 m	50		0.22.75	0.23.09	0.23.43	0.23.89	0.24.46	0.25.48	0.27.30	0.28.44	0.29.58
100 m	25		0.48.43	0.49.16	0.49.88	0.50.85	0.52.06	0.54.24	0.58.12	1.00.54	1.02.96
100 m	50		0.49.99	0.50.74	0.51.49	0.52.49	0.53.74	0.55.99	0.59.99	1.02.49	1.04.99
200 m	25		1.47.89	1.49.51	1.51.13	1.53.28	1.55.98	2.00.84	2.09.47	2.14.86	2.20.26
200 m	50		1.50.67	1.52.33	1.53.99	1.56.20	1.58.97	2.03.95	2.12.80	2.18.33	2.23.87
400 m	25		3.48.44	3.51.86	3.55.29	3.59.86	4.05.57	4.15.85	4.34.13	4.45.55	4.56.97
400 m	50		3.53.82	3.57.32	4.00.83	4.05.51	4.11.35	4.21.87	4.40.58	4.52.27	5.03.96
800 m	25		8.01.42	8.08.64	8.15.86	8.25.49	8.37.52	8.59.19	9.37.70	10.01.77	10.25.84
800 m	50		8.10.50	8.17.86	8.25.22	8.35.03	8.47.29	9.09.37	9.48.61	10.13.13	10.37.66
1500 m	25		15.15.96	15.29.70	15.43.44	16.01.76	16.24.66	17.05.87	18.19.15	19.04.95	19.50.75
1500 m	50		15.33.25	15.47.25	16.01.25	16.19.91	16.43.25	17.25.24	18.39.90	19.26.56	20.13.23

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**jongens 20 jaar 1989**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.01.40	1.07.50	1.13.60	1.19.80	1.09.00			0.58.70		
200 m	25	2.12.10	2.25.30	2.38.50	2.51.70	2.35.00		2.09.65			2.08.35
200 m	50	2.16.30	2.29.90	2.43.60	2.57.20			2.09.65			2.13.63
400 m	25	4.45.50	5.14.10	5.42.60	6.11.20	5.48.00		4.35.69			4.32.93
400 m	50	4.53.30	5.22.60	5.52.00	6.21.30			4.35.69			4.44.01

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m	25		2.00.60	2.02.41	2.04.22	2.06.64	2.09.65	2.15.08	2.24.73	2.30.76	2.36.79
200 m	50		2.04.31	2.06.18	2.08.04	2.10.53	2.13.63	2.19.23	2.29.17	2.35.39	2.41.60
400 m	25		4.16.45	4.20.30	4.24.15	4.29.28	4.35.69	4.47.23	5.07.74	5.20.57	5.33.39
400 m	50		4.24.20	4.28.16	4.32.12	4.37.41	4.44.01	4.55.90	5.17.03	5.30.24	5.43.45

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

## **25 en 50 meterbanen**



**meisjes 6 jaar 2003**

**Minioren 1**

### **rugslag**

**meisjes 6 jaar 2003**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

### **schootslag**

**meisjes 6 jaar 2003**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

### **vlinderslag**

**meisjes 6 jaar 2003**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

# *totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010*

## *25 en 50 meterbanen*



### *vrije slag*

*meisjes 6 jaar 2003*

		<i>NIVEAUS 25-50m competitie</i>				<i>LIMIETEN</i>					
		<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>PGZK</i>	<i>NJK kb</i>	<i>NK kb</i>	<i>NKS</i>	<i>NJK</i>	<i>NK</i>
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 2003*

		<i>NIVEAUS 25-50m competitie</i>				<i>LIMIETEN</i>					
		<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>PGZK</i>	<i>NJK kb</i>	<i>NK kb</i>	<i>NKS</i>	<i>NJK</i>	<i>NK</i>
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 2009 - 2010**

## **25 en 50 meterbanen**



**meisjes 7 jaar 2002**

**Minioren 2**

### **rugslag**

**meisjes 7 jaar 2002**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

### **schootslag**

**meisjes 7 jaar 2002**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

### **vlinderslag**

**meisjes 7 jaar 2002**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>			
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>
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

<b>LIMIETEN</b>					
<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vrije slag**

**meisjes 7 jaar 2002**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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 2002**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



meisjes 8 jaar 2001

Minioren 3

### rugslag

meisjes 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25-50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.19.00	0.20.90	0.22.80	0.24.70
50 m	25	0.42.70	0.46.90	0.51.20	0.55.50
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

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### schootslag

meisjes 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25-50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.20.70	0.22.80	0.24.90	0.26.90
50 m	25	0.46.60	0.51.30	0.55.90	1.00.60
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

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

### vlinderslag

meisjes 8 jaar 2001

		NIVEAUS 25-50m competitie			
		A	B	C	D
25 m	25	0.20.00	0.22.00	0.24.00	0.26.00
50 m	25	0.45.10	0.49.60	0.54.10	0.58.60
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

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

# *totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010*

## *25 en 50 meterbanen*



### *vrije slag*

*meisjes 8 jaar 2001*

		<i>NIVEAUS 25-50m competitie</i>				<i>LIMIETEN</i>					
		<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>PGZK</i>	<i>NJK kb</i>	<i>NK kb</i>	<i>NKS</i>	<i>NJK</i>	<i>NK</i>
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						

### *wisselslag*

*meisjes 8 jaar 2001*

		<i>NIVEAUS 25-50m competitie</i>				<i>LIMIETEN</i>					
		<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>PGZK</i>	<i>NJK kb</i>	<i>NK kb</i>	<i>NKS</i>	<i>NJK</i>	<i>NK</i>
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						

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



meisjes 9 jaar 2000

Minioren 4

### rugslag

meisjes 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25-50m competitie			
		A	B	C	D
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

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.36.07	0.36.61	0.37.15	0.37.87	0.38.78	0.40.40	0.43.29	0.45.09	0.46.89
50 m	50		0.37.74	0.38.31	0.38.87	0.39.63	0.40.57	0.42.27	0.45.29	0.47.17	0.49.06
100 m	25		1.18.18	1.19.35	1.20.52	1.22.09	1.24.04	1.27.56	1.33.81	1.37.72	1.41.63
100 m	50		1.20.87	1.22.09	1.23.30	1.24.92	1.26.94	1.30.58	1.37.05	1.41.09	1.45.14
200 m	25		2.49.71	2.52.25	2.54.80	2.58.19	3.02.44	3.10.07	3.23.65	3.32.14	3.40.62
200 m	50		2.54.48	2.57.10	2.59.71	3.03.20	3.07.56	3.15.42	3.29.37	3.38.10	3.46.82

### schoolslag

meisjes 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25-50m competitie			
		A	B	C	D
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

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.39.69	0.40.29	0.40.88	0.41.68	0.42.67	0.44.45	0.47.63	0.49.61	0.51.60
50 m	50		0.40.73	0.41.34	0.41.95	0.42.76	0.43.78	0.45.61	0.48.87	0.50.91	0.52.94
100 m	25		1.26.70	1.28.00	1.29.30	1.31.03	1.33.20	1.37.10	1.44.04	1.48.37	1.52.71
100 m	50		1.28.79	1.30.12	1.31.45	1.33.23	1.35.45	1.39.44	1.46.55	1.50.99	1.55.43
200 m	25		3.05.83	3.08.62	3.11.40	3.15.12	3.19.77	3.28.13	3.42.99	3.52.28	4.01.58
200 m	50		3.10.50	3.13.36	3.16.22	3.20.03	3.24.79	3.33.36	3.48.60	3.58.13	4.07.65

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vlinderslag

meisjes 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.18.60	0.20.40	0.22.30	0.24.10						
50 m	25	0.41.80	0.46.00	0.50.10	0.54.30						
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.37.71	0.38.28	0.38.85	0.39.60	0.40.54	0.42.24	0.45.26	0.47.14	0.49.03
50 m	50		0.38.05	0.38.62	0.39.19	0.39.95	0.40.90	0.42.61	0.45.66	0.47.56	0.49.46
100 m	25		1.23.32	1.24.57	1.25.82	1.27.49	1.29.57	1.33.32	1.39.98	1.44.15	1.48.32
100 m	50		1.24.05	1.25.31	1.26.57	1.28.25	1.30.35	1.34.13	1.40.86	1.45.06	1.49.26
200 m	25		3.02.85	3.05.59	3.08.33	3.11.99	3.16.56	3.24.79	3.39.42	3.48.56	3.57.70
200 m	50		3.04.36	3.07.13	3.09.89	3.13.58	3.18.19	3.26.49	3.41.24	3.50.45	3.59.67

### vrije slag

meisjes 9 jaar 2000

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.10	0.18.70	0.20.30						
50 m	25	0.35.00	0.38.60	0.42.10	0.45.60						
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.37	0.32.86	0.33.34	0.33.99	0.34.80	0.36.26	0.38.84	0.40.46	0.42.08
50 m	50		0.32.91	0.33.41	0.33.90	0.34.56	0.35.38	0.36.86	0.39.50	0.41.14	0.42.79
100 m	25		1.09.76	1.10.81	1.11.85	1.13.25	1.14.99	1.18.13	1.23.71	1.27.20	1.30.69
100 m	50		1.11.14	1.12.21	1.13.28	1.14.70	1.16.48	1.19.68	1.25.37	1.28.93	1.32.49
200 m	25		2.31.79	2.34.07	2.36.34	2.39.38	2.43.18	2.50.01	3.02.15	3.09.74	3.17.33
200 m	50		2.34.03	2.36.34	2.38.65	2.41.73	2.45.58	2.52.51	3.04.83	3.12.53	3.20.24
400 m	25		5.28.56	5.33.49	5.38.42	5.44.99	5.53.20	6.07.99	6.34.27	6.50.70	7.07.13
400 m	50		5.33.03	5.38.02	5.43.02	5.49.68	5.58.00	6.12.99	6.39.63	6.56.28	7.12.93
800 m	25		11.22.40	11.32.64	11.42.88	11.56.52	12.13.58	12.44.29	13.38.89	14.13.01	14.47.13
800 m	50		11.32.50	11.42.88	11.53.27	12.07.12	12.24.43	12.55.60	13.51.00	14.25.62	15.00.25
1500 m	50		21.58.93	22.18.71	22.38.50	23.04.88	23.37.85	24.37.20	26.22.72	27.28.66	28.34.61

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**meisjes 9 jaar 2000**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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 2009 - 2010**

	<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m 25		2.53.25	2.55.85	2.58.45	3.01.91	3.06.25	3.14.04	3.27.90	3.36.56	3.45.23
200 m 50		2.56.80	2.59.45	3.02.11	3.05.64	3.10.06	3.18.02	3.32.16	3.41.00	3.49.84
400 m 25		6.11.88	6.17.46	6.23.04	6.30.48	6.39.77	6.56.51	7.26.26	7.44.85	8.03.45
400 m 50		6.18.02	6.23.69	6.29.36	6.36.92	6.46.37	7.03.39	7.33.63	7.52.53	8.11.43

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



meisjes 10 jaar 1999

Minioren 5

### rugslag

meisjes 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25-50m competitie			
		A	B	C	D
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

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.33.53	0.34.03	0.34.53	0.35.20	0.36.04	0.37.55	0.40.23	0.41.91	0.43.58
50 m	50		0.35.08	0.35.60	0.36.13	0.36.83	0.37.71	0.39.28	0.42.09	0.43.84	0.45.60
100 m	25		1.12.66	1.13.75	1.14.84	1.16.29	1.18.11	1.21.38	1.27.19	1.30.82	1.34.46
100 m	50		1.15.17	1.16.29	1.17.42	1.18.92	1.20.80	1.24.19	1.30.20	1.33.96	1.37.72
200 m	25		2.37.73	2.40.10	2.42.46	2.45.62	2.49.56	2.56.66	3.09.28	3.17.16	3.25.05
200 m	50		2.42.16	2.44.59	2.47.03	2.50.27	2.54.32	3.01.62	3.14.59	3.22.70	3.30.81

### schoolslag

meisjes 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25-50m competitie			
		A	B	C	D
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

LIMIETEN					
PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.37.15	0.37.71	0.38.27	0.39.01	0.39.94	0.41.61	0.44.58	0.46.44	0.48.30
50 m	50		0.38.12	0.38.69	0.39.27	0.40.03	0.40.98	0.42.70	0.45.75	0.47.65	0.49.56
100 m	25		1.21.15	1.22.37	1.23.59	1.25.21	1.27.24	1.30.89	1.37.38	1.41.44	1.45.50
100 m	50		1.23.11	1.24.36	1.25.61	1.27.27	1.29.35	1.33.09	1.39.73	1.43.89	1.48.05
200 m	25		2.53.94	2.56.55	2.59.16	3.02.64	3.06.99	3.14.82	3.28.73	3.37.43	3.46.13
200 m	50		2.58.32	3.01.00	3.03.67	3.07.24	3.11.69	3.19.72	3.33.98	3.42.90	3.51.82

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vlinderslag

meisjes 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.17.20	0.18.90	0.20.70	0.22.40						
50 m	25	0.38.70	0.42.60	0.46.50	0.50.30						
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.33.83	0.34.34	0.34.85	0.35.52	0.36.37	0.37.89	0.40.60	0.42.29	0.43.98
50 m	50		0.34.13	0.34.64	0.35.15	0.35.84	0.36.69	0.38.23	0.40.96	0.42.66	0.44.37
100 m	25		1.14.74	1.15.86	1.16.98	1.18.48	1.20.35	1.23.71	1.29.69	1.33.42	1.37.16
100 m	50		1.15.39	1.16.52	1.17.66	1.19.16	1.21.05	1.24.44	1.30.47	1.34.24	1.38.01
200 m	25		2.44.02	2.46.48	2.48.94	2.52.22	2.56.32	3.03.70	3.16.82	3.25.02	3.33.23
200 m	50		2.45.38	2.47.86	2.50.34	2.53.65	2.57.78	3.05.22	3.18.45	3.26.72	3.34.99

### vrije slag

meisjes 10 jaar 1999

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.80	0.16.30	0.17.80	0.19.20						
50 m	25	0.33.30	0.36.60	0.39.90	0.43.30						
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.87	0.30.32	0.30.77	0.31.36	0.32.11	0.33.46	0.35.85	0.37.34	0.38.83
50 m	50		0.30.37	0.30.83	0.31.28	0.31.89	0.32.65	0.34.02	0.36.45	0.37.97	0.39.48
100 m	25		1.04.37	1.05.34	1.06.30	1.07.59	1.09.20	1.12.10	1.17.25	1.20.47	1.23.69
100 m	50		1.05.65	1.06.64	1.07.62	1.08.93	1.10.57	1.13.53	1.18.78	1.22.06	1.25.35
200 m	25		2.20.07	2.22.17	2.24.27	2.27.07	2.30.58	2.36.88	2.48.08	2.55.09	3.02.09
200 m	50		2.22.13	2.24.27	2.26.40	2.29.24	2.32.79	2.39.19	2.50.56	2.57.67	3.04.77
400 m	25		5.06.04	5.10.63	5.15.22	5.21.34	5.28.99	5.42.77	6.07.25	6.22.55	6.37.85
400 m	50		5.10.20	5.14.85	5.19.51	5.25.71	5.33.47	5.47.42	6.12.24	6.27.75	6.43.26
800 m	25		10.35.63	10.45.17	10.54.70	11.07.42	11.23.31	11.51.91	12.42.76	13.14.54	13.46.32
800 m	50		10.45.03	10.54.71	11.04.39	11.17.29	11.33.41	12.02.44	12.54.04	13.26.29	13.58.55
1500 m	50		20.28.53	20.46.96	21.05.39	21.29.96	22.00.67	22.55.96	24.34.24	25.35.67	26.37.09

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**meisjes 10 jaar 1999**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
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 2009 - 2010**

	<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m 25		2.38.52	2.40.90	2.43.28	2.46.45	2.50.41	2.57.55	3.10.23	3.18.15	3.26.08
200 m 50		2.41.77	2.44.20	2.46.63	2.49.86	2.53.91	3.01.19	3.14.13	3.22.22	3.30.30
400 m 25		5.40.27	5.45.37	5.50.48	5.57.28	6.05.79	6.21.10	6.48.32	7.05.34	7.22.35
400 m 50		5.45.89	5.51.08	5.56.26	6.03.18	6.11.83	6.27.39	6.55.06	7.12.36	7.29.65

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

25 en 50 meterbanen



meisjes 11 jaar 1998

juniores 1

**rugslag**

meisjes 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.80	0.17.40	0.19.00	0.20.50						
50 m	25	0.35.50	0.39.10	0.42.70	0.46.20	0.36.00			0.31.60		
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	1.18.09			1.17.31	
100 m	50	1.18.60	1.26.40	1.34.30	1.42.20		1.18.09			1.20.79	
200 m	25	2.43.80	3.00.20	3.16.60	3.33.00	3.10.00	2.49.52			2.47.82	
200 m	50	2.48.70	3.05.50	3.22.40	3.39.20		2.49.52			2.52.70	

## nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.17	0.32.65	0.33.14	0.33.78	0.34.58	0.36.03	0.38.61	0.40.21	0.41.82
50 m	50		0.33.66	0.34.16	0.34.67	0.35.34	0.36.18	0.37.70	0.40.39	0.42.07	0.43.76
100 m	25		1.09.73	1.10.77	1.11.82	1.13.21	1.14.96	1.18.09	1.23.67	1.27.16	1.30.64
100 m	50		1.12.13	1.13.21	1.14.29	1.15.74	1.17.54	1.20.79	1.26.56	1.30.16	1.33.77
200 m	25		2.31.36	2.33.63	2.35.90	2.38.93	2.42.71	2.49.52	3.01.63	3.09.20	3.16.77
200 m	50		2.35.61	2.37.95	2.40.28	2.43.40	2.47.29	2.54.29	3.06.74	3.14.52	3.22.30

**schoolslag**

meisjes 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.17.80	0.19.60	0.21.40	0.23.20						
50 m	25	0.40.10	0.44.10	0.48.10	0.52.10	0.40.00			0.35.46		
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	1.27.09			1.26.22	
100 m	50	1.28.00	1.36.90	1.45.70	1.54.50		1.27.09			1.29.19	
200 m	25	3.06.80	3.25.40	3.44.10	4.02.80	3.30.00	3.06.67			3.04.80	
200 m	50	3.10.10	3.29.10	3.48.10	4.07.10		3.06.67			3.11.37	

## nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.35.60	0.36.13	0.36.67	0.37.38	0.38.27	0.39.87	0.42.72	0.44.50	0.46.28
50 m	50		0.36.53	0.37.08	0.37.62	0.38.36	0.39.27	0.40.91	0.43.83	0.45.66	0.47.49
100 m	25		1.17.76	1.18.93	1.20.09	1.21.65	1.23.59	1.27.09	1.33.31	1.37.20	1.41.09
100 m	50		1.19.64	1.20.83	1.22.03	1.23.62	1.25.61	1.29.19	1.35.56	1.39.55	1.43.53
200 m	25		2.46.67	2.49.17	2.51.67	2.55.01	2.59.17	3.06.67	3.20.01	3.28.34	3.36.68
200 m	50		2.50.87	2.53.43	2.55.99	2.59.41	3.03.68	3.11.37	3.25.04	3.33.58	3.42.13

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vlinderslag

meisjes 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.00	0.17.60	0.19.20	0.20.80						
50 m	25	0.36.00	0.39.60	0.43.20	0.46.80	0.34.50			0.30.38		
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	1.17.66			1.16.88	
100 m	50	1.19.40	1.27.40	1.35.30	1.43.30		1.17.66			1.18.33	
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.31.38	0.31.86	0.32.33	0.32.95	0.33.74	0.35.15	0.37.66	0.39.23	0.40.80
50 m	50		0.31.66	0.32.14	0.32.61	0.33.25	0.34.04	0.35.46	0.37.99	0.39.58	0.41.16
100 m	25		1.09.34	1.10.38	1.11.42	1.12.80	1.14.54	1.17.66	1.23.20	1.26.67	1.30.14
100 m	50		1.09.94	1.10.99	1.12.04	1.13.44	1.15.19	1.18.33	1.23.93	1.27.43	1.30.92
200 m	25		2.32.16	2.34.44	2.36.72	2.39.77	2.43.57	2.50.42	3.02.59	3.10.20	3.17.81
200 m	50		2.33.42	2.35.72	2.38.02	2.41.09	2.44.93	2.51.83	3.04.10	3.11.77	3.19.45

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

meisjes 11 jaar 1998

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.80	0.18.30						
50 m	25	0.31.60	0.34.80	0.37.90	0.41.10	0.33.50			0.28.60		
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	1.09.72			1.09.02	
100 m	50	1.10.20	1.17.30	1.24.30	1.31.30		1.09.72			1.11.10	
200 m	25	2.29.00	2.43.90	2.58.90	3.13.80	2.45.00	2.31.69			2.30.17	
200 m	50	2.32.60	2.47.90	3.03.10	3.18.40		2.31.69			2.33.93	
400 m	25	5.15.00	5.46.50	6.18.00	6.49.50	6.00.00	5.21.70			5.18.48	
400 m	50	5.20.50	5.52.60	6.24.60	6.56.70		5.21.70			5.26.07	
800 m	25	10.50.10	11.55.10	13.00.10	14.05.10			11.08.16			
800 m	50	10.59.10	12.05.00	13.10.90	14.16.80			11.08.16			
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.88	0.29.32	0.29.75	0.30.33	0.31.05	0.32.35	0.34.66	0.36.10	0.37.55
50 m	50		0.29.37	0.29.81	0.30.25	0.30.84	0.31.57	0.32.89	0.35.24	0.36.71	0.38.18
100 m	25		1.02.25	1.03.18	1.04.11	1.05.36	1.06.91	1.09.72	1.14.70	1.17.81	1.20.92
100 m	50		1.03.48	1.04.43	1.05.39	1.06.66	1.08.24	1.11.10	1.16.18	1.19.35	1.22.53
200 m	25		2.15.44	2.17.47	2.19.50	2.22.21	2.25.60	2.31.69	2.42.53	2.49.30	2.56.07
200 m	50		2.17.44	2.19.50	2.21.56	2.24.31	2.27.74	2.33.93	2.44.92	2.51.80	2.58.67
400 m	25		4.47.23	4.51.54	4.55.85	5.01.60	5.08.78	5.21.70	5.44.68	5.59.04	6.13.40
400 m	50		4.51.14	4.55.51	4.59.87	5.05.69	5.12.97	5.26.07	5.49.37	6.03.92	6.18.48
800 m	25		9.56.57	10.05.52	10.14.47	10.26.40	10.41.32	11.08.16	11.55.89	12.25.72	12.55.54
800 m	50		10.05.40	10.14.48	10.23.56	10.35.67	10.50.80	11.18.04	12.06.47	12.36.74	13.07.01
1500 m	25		19.03.69	19.20.84	19.38.00	20.00.87	20.29.46	21.20.93	22.52.42	23.49.61	24.46.79
1500 m	50		19.13.04	19.30.33	19.47.63	20.10.69	20.39.51	21.31.40	23.03.64	24.01.30	24.58.95

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**meisjes 11 jaar 1998**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.19.10	1.27.00	1.35.00	1.42.90	1.17.50			1.08.83		
200 m	25	2.48.30	3.05.10	3.22.00	3.38.80	3.20.00	2.50.47			2.48.77	
200 m	50	2.52.50	3.09.80	3.27.00	3.44.30		2.50.47			2.53.97	
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 2009 - 2010**

	<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m 25		2.32.21	2.34.49	2.36.78	2.39.82	2.43.62	2.50.47	3.02.65	3.10.26	3.17.87
200 m 50		2.35.33	2.37.66	2.39.99	2.43.10	2.46.98	2.53.97	3.06.39	3.14.16	3.21.93
400 m 25		5.26.71	5.31.62	5.36.52	5.43.05	5.51.22	6.05.92	6.32.06	6.48.39	7.04.73
400 m 50		5.32.11	5.37.09	5.42.07	5.48.71	5.57.02	6.11.96	6.38.53	6.55.14	7.11.74

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

25 en 50 meterbanen



meisjes 12 jaar 1997

Juniores 2

rugslag

meisjes 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.30	0.16.90	0.18.40	0.19.90						
50 m	25	0.34.50	0.38.00	0.41.40	0.44.90	0.36.00			0.31.60		
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	1.14.98			1.14.23	
100 m	50	1.16.30	1.23.90	1.31.60	1.39.20		1.14.98			1.17.57	
200 m	25	2.37.50	2.53.20	3.09.00	3.24.70	3.02.00	2.42.78			2.41.15	
200 m	50	2.42.10	2.58.40	3.14.60	3.30.80		2.42.78			2.46.00	

## nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.30.89	0.31.35	0.31.82	0.32.44	0.33.21	0.34.60	0.37.07	0.38.61	0.40.16
50 m	50		0.32.32	0.32.80	0.33.29	0.33.94	0.34.74	0.36.20	0.38.78	0.40.40	0.42.02
100 m	25		1.06.95	1.07.95	1.08.96	1.10.30	1.11.97	1.14.98	1.20.34	1.23.69	1.27.04
100 m	50		1.09.26	1.10.30	1.11.34	1.12.72	1.14.45	1.17.57	1.23.11	1.26.57	1.30.04
200 m	25		2.25.33	2.27.51	2.29.69	2.32.60	2.36.24	2.42.78	2.54.40	3.01.67	3.08.94
200 m	50		2.29.42	2.31.66	2.33.90	2.36.89	2.40.63	2.47.35	2.59.30	3.06.77	3.14.25

schoolslag

meisjes 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.17.20	0.19.00	0.20.70	0.22.40						
50 m	25	0.38.80	0.42.60	0.46.50	0.50.40	0.40.00			0.35.46		
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	1.23.70			1.22.86	
100 m	50	1.25.10	1.33.70	1.42.20	1.50.70		1.23.70			1.25.72	
200 m	25	2.59.30	3.17.30	3.35.20	3.53.10	3.24.00	2.59.40			2.57.61	
200 m	50	3.02.50	3.20.80	3.39.00	3.57.30		2.59.40			3.03.91	

## nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.34.21	0.34.72	0.35.24	0.35.92	0.36.78	0.38.32	0.41.05	0.42.76	0.44.47
50 m	50		0.35.10	0.35.63	0.36.16	0.36.86	0.37.74	0.39.32	0.42.13	0.43.88	0.45.64
100 m	25		1.14.73	1.15.85	1.16.97	1.18.46	1.20.33	1.23.70	1.29.67	1.33.41	1.37.15
100 m	50		1.16.53	1.17.68	1.18.83	1.20.36	1.22.27	1.25.72	1.31.84	1.35.67	1.39.49
200 m	25		2.40.17	2.42.58	2.44.98	2.48.18	2.52.19	2.59.40	3.12.21	3.20.22	3.28.23
200 m	50		2.44.20	2.46.67	2.49.13	2.52.41	2.56.52	3.03.91	3.17.04	3.25.25	3.33.46

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vlinderslag**

**meisjes 12 jaar 1997**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
25 m	25	0.15.20	0.16.80	0.18.30	0.19.80						
50 m	25	0.34.30	0.37.70	0.41.10	0.44.50	0.34.50			0.30.38		
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	1.13.81			1.13.07	
100 m	50	1.15.60	1.23.20	1.30.70	1.38.30		1.13.81			1.14.45	
200 m	25	2.48.90	3.05.80	3.22.70	3.39.60	3.25.00	2.41.97			2.40.35	
200 m	50	2.51.20	3.08.40	3.25.50	3.42.60		2.41.97			2.43.31	

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
50 m	25		0.29.83	0.30.28	0.30.72	0.31.32	0.32.07	0.33.41	0.35.79	0.37.29	0.38.78
50 m	50		0.30.09	0.30.54	0.31.00	0.31.60	0.32.35	0.33.70	0.36.11	0.37.62	0.39.12
100 m	25		1.05.90	1.06.89	1.07.88	1.09.19	1.10.84	1.13.81	1.19.08	1.22.37	1.25.67
100 m	50		1.06.47	1.07.47	1.08.47	1.09.80	1.11.46	1.14.45	1.19.77	1.23.09	1.26.42
200 m	25		2.24.62	2.26.79	2.28.96	2.31.85	2.35.46	2.41.97	2.53.54	3.00.77	3.08.00
200 m	50		2.25.81	2.28.00	2.30.19	2.33.11	2.36.75	2.43.31	2.54.98	3.02.27	3.09.56

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

meisjes 12 jaar 1997

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.50	0.14.90	0.16.30	0.17.60						
50 m	25	0.30.50	0.33.50	0.36.60	0.39.60	0.33.00	0.30.10		0.28.60	0.29.80	
50 m	50	0.31.10	0.34.20	0.37.40	0.40.50		0.30.10			0.30.30	
100 m	25	1.06.20	1.12.80	1.19.50	1.26.10	1.14.00	1.07.05			1.06.38	
100 m	50	1.07.80	1.14.50	1.21.30	1.28.10		1.07.05			1.08.20	
200 m	25	2.24.00	2.38.40	2.52.80	3.07.20	2.40.00	2.25.89			2.24.43	
200 m	50	2.27.50	2.42.20	2.56.90	3.11.70		2.25.89			2.28.04	
400 m	25	5.05.10	5.35.60	6.06.10	6.36.60	5.48.00	5.06.66			5.03.59	
400 m	50	5.10.40	5.41.50	6.12.50	6.43.50		5.06.66			5.10.82	
800 m	25	10.21.90	11.24.00	12.26.20	13.28.40			10.36.91			
800 m	50	10.30.50	11.33.50	12.36.60	13.39.60			10.36.91			
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.78	0.28.20	0.28.61	0.29.17	0.29.86	0.31.11	0.33.34	0.34.72	0.36.11
50 m	50		0.28.25	0.28.67	0.29.09	0.29.66	0.30.36	0.31.64	0.33.90	0.35.31	0.36.72
100 m	25		0.59.87	1.00.76	1.01.66	1.02.86	1.04.36	1.07.05	1.11.84	1.14.83	1.17.83
100 m	50		1.01.05	1.01.97	1.02.89	1.04.11	1.05.63	1.08.38	1.13.26	1.16.32	1.19.37
200 m	25		2.10.26	2.12.22	2.14.17	2.16.78	2.20.03	2.25.89	2.36.31	2.42.83	2.49.34
200 m	50		2.12.18	2.14.16	2.16.15	2.18.79	2.22.09	2.28.04	2.38.62	2.45.23	2.51.84
400 m	25		4.33.80	4.37.91	4.42.01	4.47.49	4.54.34	5.06.66	5.28.56	5.42.25	5.55.94
400 m	50		4.37.52	4.41.68	4.45.85	4.51.40	4.58.34	5.10.82	5.33.03	5.46.90	6.00.78
800 m	25		9.28.67	9.37.20	9.45.73	9.57.10	10.11.32	10.36.91	11.22.40	11.50.84	12.19.27
800 m	50		9.37.08	9.45.74	9.54.39	10.05.94	10.20.36	10.46.33	11.32.50	12.01.35	12.30.21
1500 m	25		18.10.19	18.26.55	18.42.90	19.04.70	19.31.96	20.21.02	21.48.23	22.42.74	23.37.25
1500 m	50		18.19.11	18.35.60	18.52.08	19.14.06	19.41.54	20.31.00	21.58.93	22.53.89	23.48.84

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**meisjes 12 jaar 1997**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.16.80	1.24.50	1.32.20	1.39.90	1.17.50			1.08.83		
200 m	25	2.43.50	2.59.80	3.16.20	3.32.50	3.12.00	2.42.98			2.41.35	
200 m	50	2.47.60	3.04.30	3.21.10	3.37.80		2.42.98			2.46.32	
400 m	25	5.43.50	6.17.90	6.52.20	7.26.60	6.50.00	5.49.83			5.46.33	
400 m	50	5.49.50	6.24.50	6.59.40	7.34.40		5.49.83			5.54.70	

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

	<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m 25		2.25.52	2.27.70	2.29.88	2.32.79	2.36.43	2.42.98	2.54.62	3.01.89	3.09.17
200 m 50		2.28.50	2.30.73	2.32.95	2.35.92	2.39.64	2.46.32	2.58.20	3.05.62	3.13.05
400 m 25		5.12.35	5.17.03	5.21.72	5.27.97	5.35.77	5.49.83	6.14.82	6.30.44	6.46.05
400 m 50		5.17.51	5.22.27	5.27.03	5.33.38	5.41.32	5.55.61	6.21.01	6.36.88	6.52.76

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

25 en 50 meterbanen



meisjes 13 jaar 1996

Juniores 3

**rugslag**

meisjes 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.90	0.16.40	0.17.90	0.19.40						
50 m	25	0.33.60	0.37.00	0.40.30	0.43.70	0.36.00			0.31.60		
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	1.12.76			1.12.03	
100 m	50	1.14.30	1.21.80	1.29.20	1.36.60		1.12.76			1.15.10	
200 m	25	2.35.20	2.50.80	3.06.30	3.21.80	2.56.00	2.37.95			2.36.37	
200 m	50	2.39.80	2.55.80	3.11.80	3.27.80		2.37.95			2.39.30	

## nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.98	0.30.43	0.30.88	0.31.47	0.32.22	0.33.57	0.35.97	0.37.47	0.38.97
50 m	50		0.31.36	0.31.83	0.32.30	0.32.93	0.33.71	0.35.13	0.37.63	0.39.20	0.40.77
100 m	25		1.04.97	1.05.94	1.06.92	1.08.22	1.09.84	1.12.76	1.17.96	1.21.21	1.24.46
100 m	50		1.07.21	1.08.22	1.09.22	1.10.57	1.12.25	1.15.27	1.20.65	1.24.01	1.27.37
200 m	25		2.21.03	2.23.15	2.25.26	2.28.08	2.31.61	2.37.95	2.49.24	2.56.29	3.03.34
200 m	50		2.24.99	2.27.17	2.29.34	2.32.24	2.35.87	2.42.39	2.53.99	3.01.24	3.08.49

**schoolslag**

meisjes 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.80	0.18.50	0.20.20	0.21.80						
50 m	25	0.37.80	0.41.60	0.45.40	0.49.10	0.40.00			0.35.46		
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			1.20.49	
100 m	50	1.23.00	1.31.30	1.39.60	1.47.90		1.21.30			1.22.00	
200 m	25	2.54.70	3.12.20	3.29.60	3.47.10	3.18.00	2.54.00			2.52.26	
200 m	50	2.57.80	3.15.60	3.33.40	3.51.20		2.54.00			2.56.00	

## nieuwe niveautabellen KNZB - handboek zwemmen 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.33.31	0.33.81	0.34.31	0.34.97	0.35.81	0.37.30	0.39.97	0.41.63	0.43.30
50 m	50		0.34.18	0.34.69	0.35.20	0.35.89	0.36.74	0.38.28	0.41.01	0.42.72	0.44.43
100 m	25		1.12.75	1.13.84	1.14.94	1.16.39	1.18.21	1.21.48	1.27.30	1.30.94	1.34.58
100 m	50		1.14.51	1.15.63	1.16.75	1.18.24	1.20.10	1.23.45	1.29.41	1.33.14	1.36.86
200 m	25		2.35.94	2.38.28	2.40.62	2.43.74	2.47.64	2.54.66	3.07.13	3.14.93	3.22.72
200 m	50		2.39.87	2.42.26	2.44.66	2.47.86	2.51.86	2.59.05	3.11.84	3.19.83	3.27.82

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vlinderslag

meisjes 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.70	0.16.10	0.17.60	0.19.10						
50 m	25	0.33.00	0.36.30	0.39.60	0.42.90	0.34.50			0.30.38		
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	1.11.41			1.10.70	
100 m	50	1.12.80	1.20.10	1.27.40	1.34.70		1.11.41			1.12.03	
200 m	25	2.41.70	2.57.90	3.14.10	3.30.30	3.17.00	2.36.70			2.35.13	
200 m	50	2.44.00	3.00.40	3.16.80	3.33.20		2.36.70			2.38.00	

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.86	0.29.29	0.29.72	0.30.30	0.31.02	0.32.32	0.34.63	0.36.07	0.37.52
50 m	50		0.29.11	0.29.55	0.29.99	0.30.57	0.31.30	0.32.61	0.34.94	0.36.39	0.37.85
100 m	25		1.03.75	1.04.71	1.05.67	1.06.94	1.08.54	1.11.41	1.16.51	1.19.69	1.22.88
100 m	50		1.04.31	1.05.28	1.06.24	1.07.53	1.09.14	1.12.03	1.17.18	1.20.39	1.23.61
200 m	25		2.19.91	2.22.01	2.24.11	2.26.91	2.30.41	2.36.70	2.47.90	2.54.89	3.01.89
200 m	50		2.21.07	2.23.19	2.25.30	2.28.13	2.31.65	2.38.00	2.49.29	2.56.34	3.03.39

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

meisjes 13 jaar 1996

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.20	0.14.60	0.15.90	0.17.20						
50 m	25	0.29.80	0.32.70	0.35.70	0.38.70	0.32.50	0.29.30		0.28.60	0.29.01	
50 m	50	0.30.40	0.33.40	0.36.50	0.39.50		0.29.30			0.29.40	
100 m	25	1.04.70	1.11.10	1.17.60	1.24.10	1.12.00	1.04.70			1.04.05	
100 m	50	1.06.20	1.12.80	1.19.40	1.26.00		1.04.70			1.05.50	
200 m	25	2.20.10	2.34.10	2.48.10	3.02.10	2.36.00	2.22.18			2.20.76	
200 m	50	2.23.40	2.37.80	2.52.10	3.06.50		2.22.18			2.23.50	
400 m	25	4.58.00	5.27.80	5.57.60	6.27.40	5.37.00	4.57.14			4.54.17	
400 m	50	5.03.20	5.33.50	6.03.90	6.34.20		4.57.14			5.00.10	
800 m	25	10.15.00	11.16.50	12.18.00	13.19.50			10.17.15			
800 m	50	10.23.50	11.25.80	12.28.20	13.30.50			10.17.15			
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 2009 - 2010

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.07	0.27.48	0.27.88	0.28.43	0.29.10	0.30.32	0.32.49	0.33.84	0.35.19
50 m	50		0.27.53	0.27.94	0.28.35	0.28.90	0.29.59	0.30.83	0.33.03	0.34.41	0.35.78
100 m	25		0.58.34	0.59.22	1.00.09	1.01.26	1.02.72	1.05.34	1.10.01	1.12.93	1.15.84
100 m	50		0.59.50	1.00.39	1.01.28	1.02.47	1.03.96	1.06.64	1.11.40	1.14.37	1.17.35
200 m	25		2.06.94	2.08.85	2.10.75	2.13.29	2.16.47	2.22.18	2.32.33	2.38.68	2.45.03
200 m	50		2.08.81	2.10.75	2.12.68	2.15.26	2.18.48	2.24.27	2.34.58	2.41.02	2.47.46
400 m	25		4.25.31	4.29.29	4.33.27	4.38.57	4.45.20	4.57.14	5.18.37	5.31.63	5.44.90
400 m	50		4.28.91	4.32.95	4.36.98	4.42.36	4.49.08	5.01.18	5.22.69	5.36.14	5.49.59
800 m	25		9.11.03	9.19.30	9.27.56	9.38.58	9.52.36	10.17.15	11.01.24	11.28.79	11.56.34
800 m	50		9.19.18	9.27.57	9.35.95	9.47.14	10.01.12	10.26.28	11.11.02	11.38.97	12.06.93
1500 m	25		17.36.38	17.52.22	18.08.07	18.29.19	18.55.60	19.43.14	21.07.65	22.00.47	22.53.29
1500 m	50		17.45.01	18.00.99	18.16.96	18.38.26	19.04.89	19.52.82	21.18.02	22.11.27	23.04.52

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**meisjes 13 jaar 1996**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.14.70	1.22.20	1.29.70	1.37.10	1.17.50			1.08.83		
200 m	25	2.38.90	2.54.80	3.10.70	3.26.60	3.05.00	2.38.85			2.37.26	
200 m	50	2.42.90	2.59.20	3.15.50	3.31.80		2.38.85			2.42.11	
400 m	25	5.39.80	6.13.80	6.47.70	7.21.70	6.30.00	5.38.30			5.34.92	
400 m	50	5.45.70	6.20.30	6.54.90	7.29.40		5.38.30			5.40.20	

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

	<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m 25		2.21.83	2.23.96	2.26.09	2.28.92	2.32.47	2.38.85	2.50.20	2.57.29	3.04.38
200 m 50		2.24.74	2.26.91	2.29.08	2.31.97	2.35.59	2.42.11	2.53.68	3.00.92	3.08.16
400 m 25		5.04.44	5.09.00	5.13.57	5.19.66	5.27.27	5.40.97	6.05.32	6.20.55	6.35.77
400 m 50		5.09.46	5.14.11	5.18.75	5.24.94	5.32.67	5.46.60	6.11.36	6.26.83	6.42.30

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



meisjes 14 jaar 1995

Jeugd 1

### rugslag

meisjes 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.70	0.16.20	0.17.60	0.19.10						
50 m	25	0.33.00	0.36.40	0.39.70	0.43.00	0.36.00		0.31.55	0.31.60		0.31.23
50 m	50	0.34.10	0.37.50	0.40.90	0.44.30			0.31.55			0.33.01
100 m	25	1.10.90	1.18.00	1.25.10	1.32.20	1.22.00		1.08.37			1.07.69
100 m	50	1.13.10	1.20.40	1.27.70	1.35.00			1.08.37			1.10.73
200 m	25	2.32.60	2.47.80	3.03.10	3.18.30	2.53.00		2.28.42			2.26.94
200 m	50	2.37.10	2.52.80	3.08.50	3.24.20			2.28.42			2.32.59

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.35	0.29.79	0.30.23	0.30.81	0.31.55	0.32.87	0.35.21	0.36.68	0.38.15
50 m	50		0.30.70	0.31.16	0.31.62	0.32.24	0.33.01	0.34.39	0.36.84	0.38.38	0.39.91
100 m	25		1.03.60	1.04.55	1.05.51	1.06.78	1.08.37	1.11.23	1.16.32	1.19.50	1.22.68
100 m	50		1.05.79	1.06.78	1.07.77	1.09.08	1.10.73	1.13.69	1.18.95	1.22.24	1.25.53
200 m	25		2.18.06	2.20.13	2.22.21	2.24.97	2.28.42	2.34.63	2.45.68	2.52.58	2.59.48
200 m	50		2.21.94	2.24.07	2.26.20	2.29.04	2.32.59	2.38.98	2.50.33	2.57.43	3.04.53

### schoolslag

meisjes 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.50	0.18.10	0.19.80	0.21.40						
50 m	25	0.37.10	0.40.80	0.44.50	0.48.20	0.40.00		0.35.46	0.35.46		0.35.11
50 m	50	0.37.80	0.41.60	0.45.30	0.49.10			0.35.46			0.36.38
100 m	25	1.19.80	1.27.80	1.35.80	1.43.80	1.31.00		1.17.45			1.16.68
100 m	50	1.21.40	1.29.50	1.37.70	1.45.80			1.17.45			1.19.32
200 m	25	2.51.70	3.08.90	3.26.10	3.43.20	3.16.00		2.46.00			2.44.34
200 m	50	2.54.80	3.12.30	3.29.70	3.47.20			2.46.00			2.50.18

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.98	0.33.48	0.33.97	0.34.63	0.35.46	0.36.94	0.39.58	0.41.23	0.42.88
50 m	50		0.33.84	0.34.35	0.34.86	0.35.54	0.36.38	0.37.90	0.40.61	0.42.30	0.44.00
100 m	25		1.12.04	1.13.12	1.14.20	1.15.64	1.17.45	1.20.69	1.26.45	1.30.05	1.33.66
100 m	50		1.13.78	1.14.89	1.16.00	1.17.47	1.19.32	1.22.64	1.28.54	1.32.23	1.35.92
200 m	25		2.34.42	2.36.74	2.39.05	2.42.14	2.46.00	2.52.95	3.05.30	3.13.02	3.20.74
200 m	50		2.38.30	2.40.68	2.43.05	2.46.22	2.50.18	2.57.30	3.09.96	3.17.88	3.25.79

# *totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010*

## *25 en 50 meterbanen*



### *vlinderslag*

*meisjes 14 jaar 1995*

		<i>NIVEAUS 25-50m competitie</i>				<i>LIMIETEN</i>					
		<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>PGZK</i>	<i>NJK kb</i>	<i>NK kb</i>	<i>NKS</i>	<i>NJK</i>	<i>NK</i>
25 m	25	0.14.30	0.15.70	0.17.20	0.18.60						
50 m	25	0.32.20	0.35.40	0.38.60	0.41.90	0.34.50		0.30.30	0.30.38		0.30.00
50 m	50	0.32.40	0.35.70	0.38.90	0.42.20			0.30.30			0.30.65
100 m	25	1.10.50	1.17.60	1.24.60	1.31.70	1.26.00		1.07.12			1.06.45
100 m	50	1.11.10	1.18.20	1.25.30	1.32.40			1.07.12			1.07.71
200 m	25	2.37.50	2.53.30	3.09.00	3.24.80	3.12.00		2.27.30			2.25.83
200 m	50	2.39.70	2.55.70	3.11.70	3.27.70			2.27.30			2.28.52

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

		<i>A++</i>	<i>A+</i>	<i>A</i>	<i>B</i>	<i>C</i>	<i>D</i>	<i>E</i>	<i>F</i>	<i>G</i>	<i>H</i>
50 m	25		0.28.26	0.28.69	0.29.11	0.29.68	0.30.38	0.31.65	0.33.91	0.35.33	0.36.74
50 m	50		0.28.51	0.28.94	0.29.37	0.29.94	0.30.65	0.31.93	0.34.21	0.35.64	0.37.07
100 m	25		1.02.44	1.03.37	1.04.31	1.05.56	1.07.12	1.09.93	1.14.92	1.18.05	1.21.17
100 m	50		1.02.98	1.03.93	1.04.87	1.06.13	1.07.71	1.10.54	1.15.58	1.18.73	1.21.88
200 m	25		2.17.02	2.19.08	2.21.13	2.23.87	2.27.30	2.33.46	2.44.43	2.51.28	2.58.13
200 m	50		2.18.16	2.20.23	2.22.30	2.25.06	2.28.52	2.34.73	2.45.79	2.52.69	2.59.60

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

meisjes 14 jaar 1995

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.00	0.14.30	0.15.60	0.16.90						
50 m	25	0.29.20	0.32.20	0.35.10	0.38.00	0.32.00		0.28.20	0.28.60		0.27.92
50 m	50	0.29.90	0.32.90	0.35.80	0.38.80			0.28.20			0.28.60
100 m	25	1.03.50	1.09.90	1.16.20	1.22.60	1.10.00		1.01.61			1.00.99
100 m	50	1.05.00	1.11.50	1.18.00	1.24.50			1.01.61			1.02.83
200 m	25	2.17.60	2.31.40	2.45.20	2.58.90	2.33.00		2.14.05			2.12.71
200 m	50	2.20.90	2.35.00	2.49.10	3.03.20			2.14.05			2.16.02
400 m	25	4.51.40	5.20.60	5.49.70	6.18.90	5.28.00		4.42.42			4.39.60
400 m	50	4.56.60	5.26.20	5.55.90	6.25.50			4.42.42			4.46.26
800 m	25	10.01.10	11.01.30	12.01.40	13.01.50			9.46.57			9.40.70
800 m	50	10.09.50	11.10.40	12.11.40	13.12.30			9.46.57			9.55.24
1500 m	25	19.02.20	20.56.40	22.50.60	24.44.80						18.33.26
1500 m	50	19.18.00	21.13.80	23.09.60	25.05.40						18.53.70

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.59	0.26.99	0.27.39	0.27.92	0.28.59	0.29.78	0.31.91	0.33.24	0.34.57
50 m	50		0.27.04	0.27.44	0.27.85	0.28.39	0.29.07	0.30.28	0.32.45	0.33.80	0.35.15
100 m	25		0.57.31	0.58.17	0.59.03	1.00.17	1.01.61	1.04.18	1.08.77	1.11.63	1.14.50
100 m	50		0.58.44	0.59.32	1.00.20	1.01.37	1.02.83	1.05.46	1.10.13	1.13.06	1.15.98
200 m	25		2.04.70	2.06.57	2.08.44	2.10.93	2.14.05	2.19.66	2.29.63	2.35.87	2.42.10
200 m	50		2.06.53	2.08.43	2.10.33	2.12.86	2.16.02	2.21.72	2.31.84	2.38.17	2.44.49
400 m	25		4.22.71	4.26.65	4.30.60	4.35.85	4.42.42	4.54.24	5.15.26	5.28.39	5.41.53
400 m	50		4.26.28	4.30.28	4.34.27	4.39.60	4.46.26	4.58.24	5.19.54	5.32.86	5.46.17
800 m	25		9.05.65	9.13.83	9.22.01	9.32.93	9.46.57	10.11.12	10.54.77	11.22.06	11.49.34
800 m	50		9.13.72	9.22.02	9.30.33	9.41.40	9.55.24	10.20.16	11.04.46	11.32.14	11.59.83
1500 m	25		17.26.05	17.41.74	17.57.43	18.18.36	18.44.51	19.31.58	20.55.26	21.47.57	22.39.87
1500 m	50		17.34.61	17.50.43	18.06.24	18.27.34	18.53.70	19.41.16	21.05.53	21.58.26	22.50.99

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**meisjes 14 jaar 1995**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.13.20	1.20.50	1.27.90	1.35.20	1.17.50			1.08.83		
200 m	25	2.35.70	2.51.30	3.06.90	3.22.50	2.58.00		2.29.32			2.27.83
200 m	50	2.39.70	2.55.60	3.11.60	3.27.60			2.29.32			2.32.38
400 m	25	5.32.40	6.05.70	6.38.90	7.12.10	6.20.00		5.20.51			5.17.30
400 m	50	5.38.20	6.12.10	6.45.90	7.19.70			5.20.51			5.25.81

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m	25		2.18.90	2.20.99	2.23.07	2.25.85	2.29.32	2.35.57	2.46.68	2.53.63	3.00.57
200 m	50		2.21.75	2.23.88	2.26.00	2.28.84	2.32.38	2.38.76	2.50.10	2.57.19	3.04.27
400 m	25		4.58.15	5.02.62	5.07.10	5.13.06	5.20.51	5.33.93	5.57.78	6.12.69	6.27.60
400 m	50		5.03.07	5.07.62	5.12.17	5.18.23	5.25.81	5.39.44	6.03.69	6.18.84	6.34.00

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



meisjes 15 jaar 1994

Jeugd 2

### rugslag

meisjes 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.50	0.15.90	0.17.40	0.18.80						
50 m	25	0.32.50	0.35.80	0.39.10	0.42.30	0.36.00		0.31.19	0.31.60		0.30.88
50 m	50	0.33.50	0.36.90	0.40.30	0.43.60			0.31.19			0.32.64
100 m	25	1.09.80	1.16.80	1.23.80	1.30.70	1.20.00		1.07.61			1.06.93
100 m	50	1.12.00	1.19.20	1.26.30	1.33.50			1.07.61			1.09.94
200 m	25	2.30.10	2.45.20	3.00.20	3.15.20	2.50.00		2.26.76			2.25.29
200 m	50	2.34.60	2.50.00	3.05.50	3.21.00			2.26.76			2.30.89

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.29.02	0.29.45	0.29.89	0.30.47	0.31.19	0.32.50	0.34.82	0.36.27	0.37.72
50 m	50		0.30.36	0.30.82	0.31.27	0.31.88	0.32.64	0.34.00	0.36.43	0.37.95	0.39.47
100 m	25		1.02.89	1.03.83	1.04.78	1.06.04	1.07.61	1.10.44	1.15.47	1.18.61	1.21.76
100 m	50		1.05.06	1.06.04	1.07.01	1.08.31	1.09.94	1.12.87	1.18.07	1.21.33	1.24.58
200 m	25		2.16.52	2.18.57	2.20.62	2.23.35	2.26.76	2.32.91	2.43.83	2.50.65	2.57.48
200 m	50		2.20.36	2.22.47	2.24.57	2.27.38	2.30.89	2.37.20	2.48.43	2.55.45	3.02.47

### schoolslag

meisjes 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.16.20	0.17.80	0.19.40	0.21.00						
50 m	25	0.36.40	0.40.00	0.43.70	0.47.30	0.40.00		0.35.13	0.35.46		0.34.78
50 m	50	0.37.10	0.40.80	0.44.50	0.48.30			0.35.13			0.36.04
100 m	25	1.18.40	1.26.20	1.34.10	1.41.90	1.30.00		1.16.73			1.15.96
100 m	50	1.20.00	1.27.90	1.35.90	1.43.90			1.16.73			1.18.58
200 m	25	2.49.00	3.05.90	3.22.80	3.39.70	3.14.00		2.44.47			2.42.83
200 m	50	2.52.00	3.09.20	3.26.40	3.43.60			2.44.47			2.48.60

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.68	0.33.17	0.33.66	0.34.31	0.35.13	0.36.60	0.39.21	0.40.85	0.42.48
50 m	50		0.33.53	0.34.03	0.34.54	0.35.21	0.36.04	0.37.55	0.40.24	0.41.91	0.43.59
100 m	25		1.11.38	1.12.45	1.13.52	1.14.95	1.16.73	1.19.94	1.25.65	1.29.22	1.32.79
100 m	50		1.13.10	1.14.20	1.15.29	1.16.75	1.18.58	1.21.87	1.27.72	1.31.37	1.35.03
200 m	25		2.32.99	2.35.29	2.37.58	2.40.64	2.44.47	2.51.35	3.03.59	3.11.24	3.18.89
200 m	50		2.36.84	2.39.19	2.41.55	2.44.68	2.48.60	2.55.66	3.08.21	3.16.05	3.23.89

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vlinderslag

meisjes 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.80	0.18.20						
50 m	25	0.31.50	0.34.60	0.37.70	0.40.90	0.34.50		0.30.28	0.30.38		0.29.98
50 m	50	0.31.70	0.34.90	0.38.00	0.41.20			0.30.28			0.30.55
100 m	25	1.08.90	1.15.80	1.22.70	1.29.60	1.22.00		1.06.90			1.06.23
100 m	50	1.09.40	1.16.40	1.23.30	1.30.20			1.06.90			1.07.49
200 m	25	2.33.30	2.48.70	3.04.00	3.19.30	3.07.00		2.26.82			2.25.35
200 m	50	2.35.50	2.51.00	3.06.60	3.22.10			2.26.82			2.28.04

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.17	0.28.59	0.29.02	0.29.58	0.30.28	0.31.55	0.33.80	0.35.21	0.36.62
50 m	50		0.28.42	0.28.85	0.29.27	0.29.84	0.30.55	0.31.83	0.34.10	0.35.53	0.36.95
100 m	25		1.02.24	1.03.17	1.04.10	1.05.35	1.06.90	1.09.70	1.14.68	1.17.79	1.20.91
100 m	50		1.02.78	1.03.72	1.04.66	1.05.92	1.07.49	1.10.31	1.15.34	1.18.48	1.21.61
200 m	25		2.16.58	2.18.63	2.20.68	2.23.41	2.26.82	2.32.97	2.43.89	2.50.72	2.57.55
200 m	50		2.17.71	2.19.78	2.21.84	2.24.60	2.28.04	2.34.24	2.45.25	2.52.14	2.59.02

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

meisjes 15 jaar 1994

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.80	0.14.00	0.15.30	0.16.60						
50 m	25	0.28.70	0.31.60	0.34.50	0.37.30	0.31.50		0.28.20	0.28.60		0.27.92
50 m	50	0.29.30	0.32.30	0.35.20	0.38.10			0.28.20			0.28.60
100 m	25	1.02.40	1.08.60	1.14.90	1.21.10	1.09.00		1.00.95			1.00.34
100 m	50	1.03.90	1.10.20	1.16.60	1.23.00			1.00.95			1.02.16
200 m	25	2.15.30	2.28.80	2.42.30	2.55.90	2.30.00		2.12.62			2.11.29
200 m	50	2.18.50	2.32.40	2.46.20	3.00.10			2.12.62			2.14.57
400 m	25	4.45.30	5.13.90	5.42.40	6.11.00	5.20.00		4.38.33			4.35.55
400 m	50	4.50.40	5.19.40	5.48.40	6.17.50			4.38.33			4.42.11
800 m	25	09.48.70	10.47.60	11.46.40	12.45.30			9.38.08			9.32.30
800 m	50	09.56.90	10.56.50	11.56.20	12.55.90			9.38.08			9.46.63
1500 m	25	18.38.50	20.30.40	22.22.20	24.14.10						18.17.15
1500 m	50	18.54.00	20.47.40	22.40.80	24.34.30						18.37.29

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.31	0.26.70	0.27.10	0.27.62	0.28.28	0.29.46	0.31.57	0.32.89	0.34.20
50 m	50		0.26.75	0.27.15	0.27.55	0.28.09	0.28.76	0.29.96	0.32.10	0.33.44	0.34.78
100 m	25		0.56.69	0.57.55	0.58.40	0.59.53	1.00.95	1.03.50	1.08.03	1.10.87	1.13.70
100 m	50		0.57.82	0.58.69	0.59.55	1.00.71	1.02.16	1.04.76	1.09.38	1.12.28	1.15.17
200 m	25		2.03.36	2.05.21	2.07.06	2.09.53	2.12.62	2.18.17	2.28.04	2.34.20	2.40.37
200 m	50		2.05.18	2.07.06	2.08.94	2.11.44	2.14.57	2.20.20	2.30.22	2.36.48	2.42.73
400 m	25		4.18.91	4.22.79	4.26.68	4.31.86	4.38.33	4.49.98	5.10.69	5.23.64	5.36.58
400 m	50		4.22.43	4.26.37	4.30.30	4.35.55	4.42.11	4.53.92	5.14.92	5.28.04	5.41.16
800 m	25		8.57.75	9.05.81	9.13.88	9.24.63	9.38.08	10.02.28	10.45.30	11.12.18	11.39.07
800 m	50		9.05.70	9.13.89	9.22.07	9.32.99	9.46.63	10.11.18	10.54.84	11.22.13	11.49.41
1500 m	25		17.10.91	17.26.37	17.41.84	18.02.46	18.28.23	19.14.62	20.37.09	21.28.64	22.20.18
1500 m	50		17.19.34	17.34.93	17.50.52	18.11.31	18.37.29	19.24.06	20.47.21	21.39.18	22.31.14

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**meisjes 15 jaar 1994**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.11.90	1.19.10	1.26.30	1.33.50	1.17.50			1.08.83		
200 m	25	2.32.90	2.48.20	3.03.50	3.18.80	2.55.00		2.28.20			2.26.72
200 m	50	2.36.70	2.52.40	3.08.10	3.23.80			2.28.20			2.31.24
400 m	25	5.25.30	5.57.90	6.30.40	7.02.90	6.15.00		5.18.12			5.14.94
400 m	50	5.31.00	6.04.10	6.37.20	7.10.30			5.18.12			5.23.37

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m	25		2.17.86	2.19.93	2.22.00	2.24.76	2.28.20	2.34.41	2.45.44	2.52.33	2.59.22
200 m	50		2.20.69	2.22.80	2.24.91	2.27.72	2.31.24	2.37.57	2.48.83	2.55.86	3.02.90
400 m	25		4.55.92	5.00.36	5.04.80	5.10.72	5.18.12	5.31.43	5.55.11	6.09.91	6.24.70
400 m	50		5.00.81	5.05.32	5.09.83	5.15.85	5.23.37	5.36.91	6.00.97	6.16.01	6.31.05

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



meisjes 16 jaar 1993

Senioren 1

### rugslag

meisjes 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.90	0.18.30						
50 m	25	0.31.60	0.34.80	0.37.90	0.41.10	0.36.00		0.30.73	0.30.73		0.30.42
50 m	50	0.32.60	0.35.80	0.39.10	0.42.30			0.30.73			0.32.15
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.19.00		1.06.46			1.05.80
100 m	50	1.09.90	1.16.90	1.23.80	1.30.80			1.06.46			1.08.75
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.48.00		2.24.11			2.22.67
200 m	50	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90			2.24.11			2.28.16

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.58	0.29.01	0.29.44	0.30.01	0.30.73	0.32.01	0.34.30	0.35.73	0.37.16
50 m	50		0.29.90	0.30.35	0.30.80	0.31.40	0.32.15	0.33.49	0.35.89	0.37.38	0.38.88
100 m	25		1.01.83	1.02.75	1.03.68	1.04.92	1.06.46	1.09.24	1.14.19	1.17.28	1.20.37
100 m	50		1.03.96	1.04.92	1.05.88	1.07.16	1.08.75	1.11.63	1.16.75	1.19.95	1.23.14
200 m	25		2.14.06	2.16.07	2.18.08	2.20.76	2.24.11	2.30.15	2.40.87	2.47.57	2.54.28
200 m	50		2.17.83	2.19.89	2.21.96	2.24.72	2.28.16	2.34.37	2.45.39	2.52.28	2.59.17

### schoolslag

meisjes 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.20	0.18.80	0.20.30						
50 m	25	0.35.20	0.38.70	0.42.20	0.45.80	0.40.00		0.34.56	0.34.56		0.34.21
50 m	50	0.35.90	0.39.50	0.43.10	0.46.70			0.34.56			0.35.46
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.29.00		1.15.61			1.14.85
100 m	50	1.17.30	1.25.00	1.32.80	1.40.50			1.15.61			1.17.44
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.12.00		2.42.32			2.40.70
200 m	50	2.46.70	3.03.30	3.20.00	3.36.70			2.42.32			2.46.40

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.32.15	0.32.63	0.33.11	0.33.75	0.34.56	0.36.00	0.38.58	0.40.18	0.41.79
50 m	50		0.32.99	0.33.48	0.33.98	0.34.64	0.35.46	0.36.94	0.39.58	0.41.23	0.42.88
100 m	25		1.10.34	1.11.39	1.12.45	1.13.86	1.15.61	1.18.78	1.24.41	1.27.92	1.31.44
100 m	50		1.12.04	1.13.12	1.14.20	1.15.64	1.17.44	1.20.68	1.26.44	1.30.05	1.33.65
200 m	25		2.30.99	2.33.26	2.35.52	2.38.54	2.42.32	2.49.11	3.01.19	3.08.74	3.16.29
200 m	50		2.34.79	2.37.11	2.39.43	2.42.53	2.46.40	2.53.37	3.05.75	3.13.49	3.21.23

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vlinderslag**

**meisjes 16 jaar 1993**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
25 m	25	0.13.30	0.14.70	0.16.00	0.17.30						
50 m	25	0.30.00	0.33.00	0.36.00	0.39.00	0.34.50		0.29.50	0.29.53		0.29.20
50 m	50	0.30.20	0.33.30	0.36.30	0.39.30			0.29.50			0.29.80
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.20.00		1.05.56			1.04.90
100 m	50	1.06.30	1.12.90	1.19.50	1.26.10			1.05.56			1.06.14
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.05.00		2.24.54			2.23.09
200 m	50	2.27.00	2.41.70	2.56.40	3.11.10			2.24.54			2.25.73

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
50 m	25		0.27.47	0.27.89	0.28.30	0.28.85	0.29.53	0.30.77	0.32.97	0.34.34	0.35.72
50 m	50		0.27.72	0.28.13	0.28.55	0.29.10	0.29.80	0.31.04	0.33.26	0.34.65	0.36.03
100 m	25		1.00.99	1.01.90	1.02.82	1.04.04	1.05.56	1.08.31	1.13.18	1.16.23	1.19.28
100 m	50		1.01.52	1.02.44	1.03.37	1.04.60	1.06.14	1.08.90	1.13.83	1.16.90	1.19.98
200 m	25		2.14.45	2.16.47	2.18.49	2.21.18	2.24.54	2.30.59	2.41.34	2.48.07	2.54.79
200 m	50		2.15.57	2.17.60	2.19.63	2.22.34	2.25.73	2.31.83	2.42.68	2.49.46	2.56.24

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

meisjes 16 jaar 1993

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.30	0.13.50	0.14.80	0.16.00						
50 m	25	0.27.70	0.30.50	0.33.20	0.36.00	0.31.00		0.27.60	0.27.84		0.27.32
50 m	50	0.28.30	0.31.10	0.33.90	0.36.80			0.27.60			0.28.00
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.08.00		1.00.20			0.59.60
100 m	50	1.01.60	1.07.70	1.13.90	1.20.00			1.00.20			1.01.39
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.27.00		2.10.86			2.09.55
200 m	50	2.13.80	2.27.20	2.40.50	2.53.90			2.10.86			2.12.78
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.15.00		4.35.82			4.33.06
400 m	50	4.38.50	5.06.30	5.34.20	6.02.00			4.35.82			4.39.57
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			9.29.55			9.23.85
800 m	50	09.33.00	10.30.30	11.27.60	12.24.90			9.29.55			9.37.98
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						18.12.55
1500 m	50	18.08.70	19.57.60	21.46.50	23.35.40						18.32.61

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.90	0.26.29	0.26.67	0.27.19	0.27.84	0.29.01	0.31.08	0.32.37	0.33.67
50 m	50		0.26.33	0.26.73	0.27.12	0.27.65	0.28.31	0.29.49	0.31.60	0.32.92	0.34.23
100 m	25		0.56.00	0.56.84	0.57.68	0.58.80	1.00.20	1.02.72	1.07.20	1.10.00	1.12.80
100 m	50		0.57.11	0.57.97	0.58.82	0.59.97	1.01.39	1.03.96	1.08.53	1.11.39	1.14.25
200 m	25		2.01.73	2.03.55	2.05.38	2.07.81	2.10.86	2.16.33	2.26.07	2.32.16	2.38.25
200 m	50		2.03.52	2.05.37	2.07.23	2.09.70	2.12.78	2.18.34	2.28.22	2.34.40	2.40.58
400 m	25		4.16.58	4.20.43	4.24.27	4.29.41	4.35.82	4.47.37	5.07.89	5.20.72	5.33.55
400 m	50		4.20.06	4.23.96	4.27.87	4.33.07	4.39.57	4.51.27	5.12.08	5.25.08	5.38.08
800 m	25		8.49.82	8.57.76	9.05.71	9.16.31	9.29.55	9.53.39	10.35.78	11.02.27	11.28.76
800 m	50		8.57.65	9.05.72	9.13.78	9.24.54	9.37.98	10.02.17	10.45.18	11.12.07	11.38.95
1500 m	25		17.06.59	17.21.99	17.37.39	17.57.92	18.23.59	19.09.78	20.31.91	21.23.24	22.14.57
1500 m	50		17.14.99	17.30.51	17.46.04	18.06.74	18.32.61	19.19.19	20.41.98	21.33.73	22.25.48

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**meisjes 16 jaar 1993**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.09.40	1.16.30	1.23.20	1.30.20	1.17.50			1.07.30		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.51.00		2.27.02			2.25.55
200 m	50	2.31.20	2.46.40	3.01.50	3.16.60			2.27.02			2.30.04
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	6.07.00		5.13.39			5.10.26
400 m	50	5.16.90	5.48.60	6.20.20	6.51.90			5.13.39			5.18.56

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m	25		2.16.77	2.18.82	2.20.87	2.23.60	2.27.02	2.33.18	2.44.12	2.50.96	2.57.80
200 m	50		2.19.57	2.21.66	2.23.76	2.26.55	2.30.04	2.36.32	2.47.48	2.54.46	3.01.44
400 m	25		4.51.53	4.55.90	5.00.27	5.06.10	5.13.39	5.26.51	5.49.83	6.04.41	6.18.98
400 m	50		4.56.34	5.00.78	5.05.23	5.11.16	5.18.56	5.31.90	5.55.61	6.10.42	6.25.24

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



meisjes 17 jaar 1992

Senioren

### rugslag

meisjes 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.90	0.18.30						
50 m	25	0.31.60	0.34.80	0.37.90	0.41.10	0.36.00		0.30.18	0.30.02		0.29.88
50 m	50	0.32.60	0.35.80	0.39.10	0.42.30			0.30.18			0.31.41
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.19.00		1.05.20			1.04.55
100 m	50	1.09.90	1.16.90	1.23.80	1.30.80			1.05.20			1.07.07
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.48.00		2.21.26			2.19.85
200 m	50	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90			2.21.26			2.24.39

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.29	0.28.72	0.29.14	0.29.71	0.30.41	0.31.69	0.33.95	0.35.36	0.36.78
50 m	50		0.29.60	0.30.04	0.30.49	0.31.08	0.31.82	0.33.15	0.35.52	0.37.00	0.38.48
100 m	25		1.01.15	1.02.07	1.02.99	1.04.21	1.05.74	1.08.49	1.13.38	1.16.44	1.19.50
100 m	50		1.03.26	1.04.21	1.05.16	1.06.42	1.08.01	1.10.85	1.15.91	1.19.08	1.22.24
200 m	25		2.12.54	2.14.53	2.16.52	2.19.17	2.22.48	2.28.45	2.39.05	2.45.68	2.52.30
200 m	50		2.16.27	2.18.31	2.20.36	2.23.08	2.26.49	2.32.62	2.43.52	2.50.33	2.57.15

### schoolslag

meisjes 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.20	0.18.80	0.20.30						
50 m	25	0.35.20	0.38.70	0.42.20	0.45.80	0.40.00		0.33.92	0.33.73		0.33.58
50 m	50	0.35.90	0.39.50	0.43.10	0.46.70			0.33.92			0.34.61
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.29.00		1.14.29			1.13.55
100 m	50	1.17.30	1.25.00	1.32.80	1.40.50			1.14.29			1.15.70
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.12.00		2.39.64			2.38.04
200 m	50	2.46.70	3.03.30	3.20.00	3.36.70			2.39.64			2.42.87

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.31.81	0.32.28	0.32.76	0.33.40	0.34.19	0.35.62	0.38.17	0.39.76	0.41.35
50 m	50		0.32.64	0.33.12	0.33.61	0.34.27	0.35.08	0.36.55	0.39.16	0.40.79	0.42.43
100 m	25		1.09.64	1.10.68	1.11.73	1.13.12	1.14.86	1.17.99	1.23.56	1.27.05	1.30.53
100 m	50		1.11.32	1.12.39	1.13.46	1.14.88	1.16.67	1.19.88	1.25.58	1.29.15	1.32.71
200 m	25		2.29.57	2.31.81	2.34.06	2.37.05	2.40.79	2.47.52	2.59.48	3.06.96	3.14.44
200 m	50		2.33.33	2.35.63	2.37.93	2.41.00	2.44.83	2.51.73	3.04.00	3.11.67	3.19.33

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vlinderslag

meisjes 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.30	0.14.70	0.16.00	0.17.30						
50 m	25	0.30.00	0.33.00	0.36.00	0.39.00	0.34.50		0.28.60	0.28.61		0.28.31
50 m	50	0.30.20	0.33.30	0.36.30	0.39.30			0.28.60			0.28.87
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.20.00		1.04.18			1.03.54
100 m	50	1.06.30	1.12.90	1.19.50	1.26.10			1.04.18			1.04.34
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.05.00		2.21.91			2.20.49
200 m	50	2.27.00	2.41.70	2.56.40	3.11.10			2.21.91			2.22.33

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.09	0.27.50	0.27.91	0.28.45	0.29.12	0.30.34	0.32.51	0.33.87	0.35.22
50 m	50		0.27.33	0.27.74	0.28.15	0.28.70	0.29.38	0.30.61	0.32.80	0.34.17	0.35.53
100 m	25		1.00.25	1.01.15	1.02.06	1.03.26	1.04.77	1.07.48	1.12.30	1.15.31	1.18.33
100 m	50		1.00.78	1.01.69	1.02.60	1.03.82	1.05.34	1.08.07	1.12.93	1.15.97	1.19.01
200 m	25		2.13.06	2.15.06	2.17.05	2.19.71	2.23.04	2.29.03	2.39.67	2.46.32	2.52.98
200 m	50		2.14.16	2.16.17	2.18.19	2.20.87	2.24.22	2.30.26	2.40.99	2.47.70	2.54.41

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

meisjes 17 jaar 1992

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.30	0.13.50	0.14.80	0.16.00						
50 m	25	0.27.70	0.30.50	0.33.20	0.36.00	0.31.00		0.26.90	0.27.19		0.26.63
50 m	50	0.28.30	0.31.10	0.33.90	0.36.80			0.26.90			0.27.30
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.08.00		0.58.90			0.58.31
100 m	50	1.01.60	1.07.70	1.13.90	1.20.00			0.58.90			1.00.14
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.27.00		2.08.68			2.07.39
200 m	50	2.13.80	2.27.20	2.40.50	2.53.90			2.08.68			2.09.95
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.15.00		4.32.01			4.29.29
400 m	50	4.38.50	5.06.30	5.34.20	6.02.00			4.32.01			4.34.60
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			9.19.53			9.13.93
800 m	50	09.33.00	10.30.30	11.27.60	12.24.90			9.19.53			9.24.90
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						17.56.29
1500 m	50	18.08.70	19.57.60	21.46.50	23.35.40						18.16.05

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.63	0.26.01	0.26.40	0.26.91	0.27.55	0.28.70	0.30.75	0.32.04	0.33.32
50 m	50		0.26.06	0.26.45	0.26.84	0.27.36	0.28.01	0.29.19	0.31.27	0.32.57	0.33.88
100 m	25		0.55.49	0.56.32	0.57.15	0.58.26	0.59.65	1.02.15	1.06.59	1.09.36	1.12.14
100 m	50		0.56.59	0.57.44	0.58.29	0.59.42	1.00.84	1.03.38	1.07.91	1.10.74	1.13.57
200 m	25		2.00.57	2.02.38	2.04.19	2.06.60	2.09.61	2.15.04	2.24.69	2.30.71	2.36.74
200 m	50		2.02.35	2.04.18	2.06.02	2.08.47	2.11.52	2.17.03	2.26.82	2.32.93	2.39.05
400 m	25		4.14.55	4.18.37	4.22.19	4.27.28	4.33.64	4.45.10	5.05.46	5.18.19	5.30.92
400 m	50		4.18.01	4.21.88	4.25.75	4.30.91	4.37.36	4.48.97	5.09.61	5.22.51	5.35.41
800 m	25		8.44.49	8.52.36	9.00.22	9.10.71	9.23.83	9.47.43	10.29.39	10.55.61	11.21.84
800 m	50		8.52.25	9.00.23	9.08.21	9.18.86	9.32.16	9.56.12	10.38.70	11.05.31	11.31.92
1500 m	25		16.59.80	17.15.10	17.30.39	17.50.79	18.16.28	19.02.17	20.23.76	21.14.75	22.05.74
1500 m	50		17.08.14	17.23.56	17.38.98	17.59.54	18.25.25	19.11.51	20.33.77	21.25.17	22.16.58

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**meisjes 17 jaar 1992**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.09.40	1.16.30	1.23.20	1.30.20	1.17.50			1.05.76		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.51.00		2.25.09			2.23.64
200 m	50	2.31.20	2.46.40	3.01.50	3.16.60			2.25.09			2.27.51
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	6.07.00		5.07.85			5.04.77
400 m	50	5.16.90	5.48.60	6.20.20	6.51.90			5.07.85			5.11.33

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

	<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m 25		2.15.74	2.17.78	2.19.81	2.22.53	2.25.92	2.32.03	2.42.89	2.49.68	2.56.46
200 m 50		2.18.52	2.20.60	2.22.68	2.25.45	2.28.91	2.35.15	2.46.23	2.53.15	3.00.08
400 m 25		4.48.58	4.52.91	4.57.24	5.03.01	5.10.23	5.23.21	5.46.30	6.00.73	6.15.16
400 m 50		4.53.35	4.57.75	5.02.15	5.08.01	5.15.35	5.28.55	5.52.02	6.06.68	6.21.35

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



meisjes 18 jaar 1991

Senioren

### rugslag

meisjes 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.90	0.18.30						
50 m	25	0.31.60	0.34.80	0.37.90	0.41.10	0.36.00		0.30.18	0.30.02		0.29.88
50 m	50	0.32.60	0.35.80	0.39.10	0.42.30			0.30.18			0.31.41
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.18.00		1.05.20			1.04.55
100 m	50	1.09.90	1.16.90	1.23.80	1.30.80			1.05.20			1.07.07
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.47.00		2.21.26			2.19.85
200 m	50	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90			2.21.26			2.24.39

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.28.07	0.28.50	0.28.92	0.29.48	0.30.18	0.31.44	0.33.69	0.35.09	0.36.50
50 m	50		0.29.37	0.29.81	0.30.25	0.30.84	0.31.58	0.32.90	0.35.25	0.36.72	0.38.18
100 m	25		1.00.65	1.01.56	1.02.47	1.03.68	1.05.20	1.07.92	1.12.78	1.15.81	1.18.84
100 m	50		1.02.74	1.03.68	1.04.62	1.05.88	1.07.44	1.10.27	1.15.29	1.18.42	1.21.56
200 m	25		2.11.40	2.13.38	2.15.35	2.17.98	2.21.26	2.27.17	2.37.69	2.44.26	2.50.83
200 m	50		2.15.10	2.17.12	2.19.15	2.21.85	2.25.23	2.31.31	2.42.12	2.48.87	2.55.63

### schoolslag

meisjes 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.20	0.18.80	0.20.30						
50 m	25	0.35.20	0.38.70	0.42.20	0.45.80	0.40.00		0.33.92	0.33.73		0.33.58
50 m	50	0.35.90	0.39.50	0.43.10	0.46.70			0.33.92			0.34.61
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.28.00		1.14.29			1.13.55
100 m	50	1.17.30	1.25.00	1.32.80	1.40.50			1.14.29			1.15.70
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.10.00		2.39.64			2.38.04
200 m	50	2.46.70	3.03.30	3.20.00	3.36.70			2.39.64			2.42.87

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.31.55	0.32.02	0.32.50	0.33.13	0.33.92	0.35.34	0.37.86	0.39.44	0.41.01
50 m	50		0.32.37	0.32.86	0.33.34	0.33.99	0.34.80	0.36.26	0.38.85	0.40.47	0.42.08
100 m	25		1.09.11	1.10.15	1.11.18	1.12.57	1.14.29	1.17.40	1.22.93	1.26.39	1.29.84
100 m	50		1.10.78	1.11.84	1.12.90	1.14.32	1.16.09	1.19.27	1.24.93	1.28.47	1.32.01
200 m	25		2.28.50	2.30.73	2.32.96	2.35.93	2.39.64	2.46.32	2.58.20	3.05.63	3.13.05
200 m	50		2.32.24	2.34.52	2.36.81	2.39.85	2.43.66	2.50.51	3.02.69	3.10.30	3.17.91

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vlinderslag

meisjes 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.30	0.14.70	0.16.00	0.17.30						
50 m	25	0.30.00	0.33.00	0.36.00	0.39.00	0.34.50		0.28.60	0.28.61		0.28.31
50 m	50	0.30.20	0.33.30	0.36.30	0.39.30			0.28.60			0.28.87
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.18.00		1.04.18			1.03.54
100 m	50	1.06.30	1.12.90	1.19.50	1.26.10			1.04.18			1.04.34
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.02.00		2.21.91			2.20.49
200 m	50	2.27.00	2.41.70	2.56.40	3.11.10			2.21.91			2.22.33

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.81	0.27.21	0.27.61	0.28.15	0.28.82	0.30.02	0.32.17	0.33.51	0.34.85
50 m	50		0.27.04	0.27.45	0.27.86	0.28.40	0.29.07	0.30.29	0.32.45	0.33.80	0.35.16
100 m	25		0.59.70	1.00.59	1.01.49	1.02.68	1.04.18	1.06.86	1.11.64	1.14.62	1.17.61
100 m	50		1.00.22	1.01.12	1.02.03	1.03.23	1.04.74	1.07.45	1.12.26	1.15.28	1.18.29
200 m	25		2.12.01	2.13.99	2.15.97	2.18.61	2.21.91	2.27.86	2.38.42	2.45.02	2.51.62
200 m	50		2.13.11	2.15.10	2.17.10	2.19.76	2.23.09	2.29.08	2.39.73	2.46.38	2.53.04

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

meisjes 18 jaar 1991

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.30	0.13.50	0.14.80	0.16.00						
50 m	25	0.27.70	0.30.50	0.33.20	0.36.00	0.30.50		0.26.90	0.27.19		0.26.63
50 m	50	0.28.30	0.31.10	0.33.90	0.36.80			0.26.90			0.27.30
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.07.00		0.58.90			0.58.31
100 m	50	1.01.60	1.07.70	1.13.90	1.20.00			0.58.90			1.00.14
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.24.00		2.08.68			2.07.39
200 m	50	2.13.80	2.27.20	2.40.50	2.53.90			2.08.68			2.09.95
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.10.00		4.32.01			4.29.29
400 m	50	4.38.50	5.06.30	5.34.20	6.02.00			4.32.01			4.34.60
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			9.19.53			9.13.93
800 m	50	09.33.00	10.30.30	11.27.60	12.24.90			9.19.53			9.24.90
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						17.56.29
1500 m	50	18.08.70	19.57.60	21.46.50	23.35.40						18.16.05

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.43	0.25.81	0.26.19	0.26.70	0.27.33	0.28.48	0.30.51	0.31.78	0.33.06
50 m	50		0.25.85	0.26.24	0.26.63	0.27.15	0.27.79	0.28.96	0.31.03	0.32.32	0.33.61
100 m	25		0.55.11	0.55.93	0.56.76	0.57.86	0.59.24	1.01.72	1.06.13	1.08.88	1.11.64
100 m	50		0.56.20	0.57.04	0.57.89	0.59.01	1.00.42	1.02.94	1.07.44	1.10.25	1.13.06
200 m	25		1.59.71	2.01.50	2.03.30	2.05.69	2.08.68	2.14.07	2.23.65	2.29.63	2.35.62
200 m	50		2.01.47	2.03.29	2.05.11	2.07.54	2.10.58	2.16.04	2.25.76	2.31.84	2.37.91
400 m	25		4.13.03	4.16.83	4.20.62	4.25.68	4.32.01	4.43.40	5.03.64	5.16.29	5.28.94
400 m	50		4.16.47	4.20.32	4.24.16	4.29.29	4.35.71	4.47.25	5.07.76	5.20.59	5.33.41
800 m	25		8.40.49	8.48.30	8.56.11	9.06.52	9.19.53	9.42.95	10.24.59	10.50.62	11.16.64
800 m	50		8.48.19	8.56.11	9.04.04	9.14.60	9.27.81	9.51.57	10.33.83	11.00.24	11.26.65
1500 m	25		16.54.70	17.09.92	17.25.15	17.45.44	18.10.81	18.56.47	20.17.65	21.08.38	21.59.12
1500 m	50		17.03.00	17.18.35	17.33.69	17.54.15	18.19.73	19.05.76	20.27.60	21.18.75	22.09.90

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**meisjes 18 jaar 1991**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.09.40	1.16.30	1.23.20	1.30.20	1.17.50			1.05.76		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.48.00		2.25.09			2.23.64
200 m	50	2.31.20	2.46.40	3.01.50	3.16.60			2.25.09			2.27.51
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	5.57.00		5.07.85			5.04.77
400 m	50	5.16.90	5.48.60	6.20.20	6.51.90			5.07.85			5.11.33

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m	25		2.14.97	2.17.00	2.19.02	2.21.72	2.25.09	2.31.17	2.41.97	2.48.71	2.55.46
200 m	50		2.17.74	2.19.80	2.21.87	2.24.62	2.28.07	2.34.27	2.45.28	2.52.17	2.59.06
400 m	25		4.46.37	4.50.67	4.54.96	5.00.69	5.07.85	5.20.74	5.43.65	5.57.97	6.12.29
400 m	50		4.51.10	4.55.47	4.59.83	5.05.66	5.12.93	5.26.03	5.49.32	6.03.88	6.18.43

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



meisjes 19 jaar 1990

Senioren

### rugslag

meisjes 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.90	0.18.30						
50 m	25	0.31.60	0.34.80	0.37.90	0.41.10	0.36.00		0.30.18	0.30.02		0.29.88
50 m	50	0.32.60	0.35.80	0.39.10	0.42.30			0.30.18			0.31.41
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.18.00		1.05.20			1.04.55
100 m	50	1.09.90	1.16.90	1.23.80	1.30.80			1.05.20			1.07.07
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.47.00		2.21.26			2.19.85
200 m	50	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90			2.21.26			2.24.39

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.93	0.28.35	0.28.77	0.29.33	0.30.02	0.31.28	0.33.51	0.34.91	0.36.31
50 m	50		0.29.22	0.29.66	0.30.10	0.30.68	0.31.41	0.32.73	0.35.06	0.36.53	0.37.99
100 m	25		1.00.31	1.01.21	1.02.12	1.03.33	1.04.83	1.07.55	1.12.37	1.15.39	1.18.40
100 m	50		1.02.39	1.03.33	1.04.26	1.05.51	1.07.07	1.09.88	1.14.87	1.17.99	1.21.11
200 m	25		2.10.65	2.12.61	2.14.57	2.17.18	2.20.44	2.26.32	2.36.78	2.43.31	2.49.84
200 m	50		2.14.32	2.16.33	2.18.35	2.21.03	2.24.39	2.30.44	2.41.18	2.47.90	2.54.61

### schoolslag

meisjes 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.20	0.18.80	0.20.30						
50 m	25	0.35.20	0.38.70	0.42.20	0.45.80	0.40.00		0.33.92	0.33.73		0.33.58
50 m	50	0.35.90	0.39.50	0.43.10	0.46.70			0.33.92			0.34.61
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.28.00		1.14.29			1.13.55
100 m	50	1.17.30	1.25.00	1.32.80	1.40.50			1.14.29			1.15.70
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.10.00		2.39.64			2.38.04
200 m	50	2.46.70	3.03.30	3.20.00	3.36.70			2.39.64			2.42.87

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.31.38	0.31.85	0.32.32	0.32.95	0.33.73	0.35.14	0.37.65	0.39.22	0.40.79
50 m	50		0.32.20	0.32.68	0.33.16	0.33.81	0.34.61	0.36.06	0.38.64	0.40.25	0.41.86
100 m	25		1.08.76	1.09.79	1.10.82	1.12.20	1.13.92	1.17.01	1.22.51	1.25.95	1.29.39
100 m	50		1.10.42	1.11.48	1.12.53	1.13.94	1.15.70	1.18.87	1.24.50	1.28.02	1.31.55
200 m	25		2.27.79	2.30.01	2.32.23	2.35.18	2.38.88	2.45.53	2.57.35	3.04.74	3.12.13
200 m	50		2.31.51	2.33.78	2.36.06	2.39.09	2.42.87	2.49.69	3.01.81	3.09.39	3.16.96

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **vlinderslag**

**meisjes 19 jaar 1990**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
25 m	25	0.13.30	0.14.70	0.16.00	0.17.30						
50 m	25	0.30.00	0.33.00	0.36.00	0.39.00	0.34.50		0.28.60	0.28.61		0.28.31
50 m	50	0.30.20	0.33.30	0.36.30	0.39.30			0.28.60			0.28.87
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.18.00		1.04.18			1.03.54
100 m	50	1.06.30	1.12.90	1.19.50	1.26.10			1.04.18			1.04.34
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.02.00		2.21.91			2.20.49
200 m	50	2.27.00	2.41.70	2.56.40	3.11.10			2.21.91			2.22.33

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
50 m	25		0.26.62	0.27.02	0.27.41	0.27.95	0.28.61	0.29.81	0.31.94	0.33.27	0.34.60
50 m	50		0.26.85	0.27.25	0.27.66	0.28.19	0.28.87	0.30.07	0.32.22	0.33.56	0.34.91
100 m	25		0.59.33	1.00.22	1.01.11	1.02.30	1.03.78	1.06.45	1.11.20	1.14.16	1.17.13
100 m	50		0.59.85	1.00.75	1.01.64	1.02.84	1.04.34	1.07.03	1.11.82	1.14.81	1.17.80
200 m	25		2.11.32	2.13.29	2.15.26	2.17.88	2.21.17	2.27.08	2.37.58	2.44.15	2.50.71
200 m	50		2.12.40	2.14.39	2.16.38	2.19.02	2.22.33	2.28.29	2.38.89	2.45.51	2.52.13

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

meisjes 19 jaar 1990

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.30	0.13.50	0.14.80	0.16.00						
50 m	25	0.27.70	0.30.50	0.33.20	0.36.00	0.30.50		0.26.90	0.27.19		0.26.63
50 m	50	0.28.30	0.31.10	0.33.90	0.36.80			0.26.90			0.27.30
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.07.00		0.58.90			0.58.31
100 m	50	1.01.60	1.07.70	1.13.90	1.20.00			0.58.90			1.00.14
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.24.00		2.08.68			2.07.39
200 m	50	2.13.80	2.27.20	2.40.50	2.53.90			2.08.68			2.09.95
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.10.00		4.32.01			4.29.29
400 m	50	4.38.50	5.06.30	5.34.20	6.02.00			4.32.01			4.34.60
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			9.19.53			9.13.93
800 m	50	09.33.00	10.30.30	11.27.60	12.24.90			9.19.53			9.24.90
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						17.56.29
1500 m	50	18.08.70	19.57.60	21.46.50	23.35.40						18.16.05

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.29	0.25.67	0.26.05	0.26.56	0.27.19	0.28.33	0.30.35	0.31.62	0.32.88
50 m	50		0.25.72	0.26.10	0.26.49	0.27.00	0.27.65	0.28.80	0.30.86	0.32.15	0.33.43
100 m	25		0.54.85	0.55.67	0.56.50	0.57.59	0.58.97	1.01.43	1.05.82	1.08.56	1.11.31
100 m	50		0.55.94	0.56.78	0.57.62	0.58.74	1.00.14	1.02.65	1.07.13	1.09.93	1.12.72
200 m	25		1.59.13	2.00.91	2.02.70	2.05.08	2.08.06	2.13.42	2.22.95	2.28.91	2.34.87
200 m	50		2.00.88	2.02.70	2.04.51	2.06.93	2.09.95	2.15.39	2.25.06	2.31.10	2.37.15
400 m	25		4.12.02	4.15.80	4.19.58	4.24.62	4.30.92	4.42.26	5.02.42	5.15.02	5.27.62
400 m	50		4.15.44	4.19.28	4.23.11	4.28.22	4.34.60	4.46.10	5.06.53	5.19.30	5.32.08
800 m	25		8.37.83	8.45.60	8.53.36	9.03.72	9.16.67	9.39.97	10.21.39	10.47.29	11.13.18
800 m	50		8.45.49	8.53.37	9.01.25	9.11.76	9.24.90	9.48.55	10.30.58	10.56.86	11.23.13
1500 m	25		16.51.31	17.06.48	17.21.65	17.41.87	18.07.16	18.52.66	20.13.57	21.04.13	21.54.70
1500 m	50		16.59.58	17.14.87	17.30.16	17.50.56	18.16.05	19.01.93	20.23.49	21.14.47	22.05.45

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**meisjes 19 jaar 1990**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.09.40	1.16.30	1.23.20	1.30.20	1.17.50			1.05.76		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.48.00		2.25.09			2.23.64
200 m	50	2.31.20	2.46.40	3.01.50	3.16.60			2.25.09			2.27.51
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	5.57.00		5.07.85			5.04.77
400 m	50	5.16.90	5.48.60	6.20.20	6.51.90			5.07.85			5.11.33

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m	25		2.14.46	2.16.47	2.18.49	2.21.18	2.24.54	2.30.59	2.41.35	2.48.07	2.54.80
200 m	50		2.17.21	2.19.27	2.21.33	2.24.07	2.27.51	2.33.68	2.44.66	2.51.52	2.58.38
400 m	25		4.44.90	4.49.17	4.53.45	4.59.15	5.06.27	5.19.09	5.41.88	5.56.13	6.10.37
400 m	50		4.49.61	4.53.95	4.58.29	5.04.09	5.11.33	5.24.36	5.47.53	6.02.01	6.16.49

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



meisjes 20 jaar 1989

Senioren

### rugslag

meisjes 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.14.00	0.15.40	0.16.90	0.18.30						
50 m	25	0.31.60	0.34.80	0.37.90	0.41.10	0.36.00		0.30.18	0.30.02		0.29.88
50 m	50	0.32.60	0.35.80	0.39.10	0.42.30			0.30.18			0.31.41
100 m	25	1.07.80	1.14.60	1.21.30	1.28.10	1.18.00		1.05.20			1.04.55
100 m	50	1.09.90	1.16.90	1.23.80	1.30.80			1.05.20			1.07.07
200 m	25	2.25.60	2.40.20	2.54.70	3.09.30	2.47.00		2.21.26			2.19.85
200 m	50	2.29.90	2.44.90	2.59.90	3.14.90			2.21.26			2.24.39

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.27.93	0.28.35	0.28.77	0.29.33	0.30.02	0.31.28	0.33.51	0.34.91	0.36.31
50 m	50		0.29.22	0.29.66	0.30.10	0.30.68	0.31.41	0.32.73	0.35.06	0.36.53	0.37.99
100 m	25		1.00.31	1.01.21	1.02.12	1.03.33	1.04.83	1.07.55	1.12.37	1.15.39	1.18.40
100 m	50		1.02.39	1.03.33	1.04.26	1.05.51	1.07.07	1.09.88	1.14.87	1.17.99	1.21.11
200 m	25		2.10.65	2.12.61	2.14.57	2.17.18	2.20.44	2.26.32	2.36.78	2.43.31	2.49.84
200 m	50		2.14.32	2.16.33	2.18.35	2.21.03	2.24.39	2.30.44	2.41.18	2.47.90	2.54.61

### schoolslag

meisjes 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.15.60	0.17.20	0.18.80	0.20.30						
50 m	25	0.35.20	0.38.70	0.42.20	0.45.80	0.40.00		0.33.92	0.33.73		0.33.58
50 m	50	0.35.90	0.39.50	0.3.10	0.46.70			0.33.92			0.34.61
100 m	25	1.15.80	1.23.40	1.31.00	1.38.50	1.28.00		1.14.29			1.13.55
100 m	50	1.17.30	1.25.00	1.32.80	1.40.50			1.14.29			1.15.70
200 m	25	2.43.80	3.00.10	3.16.50	3.32.90	3.10.00		2.39.64			2.38.04
200 m	50	2.46.70	3.03.30	3.20.00	3.36.70			2.39.64			2.42.87

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.31.38	0.31.85	0.32.32	0.32.95	0.33.73	0.35.14	0.37.65	0.39.22	0.40.79
50 m	50		0.32.20	0.32.68	0.33.16	0.33.81	0.34.61	0.36.06	0.38.64	0.40.25	0.41.86
100 m	25		1.08.76	1.09.79	1.10.82	1.12.20	1.13.92	1.17.01	1.22.51	1.25.95	1.29.39
100 m	50		1.10.42	1.11.48	1.12.53	1.13.94	1.15.70	1.18.87	1.24.50	1.28.02	1.31.55
200 m	25		2.27.79	2.30.01	2.32.23	2.35.18	2.38.88	2.45.53	2.57.35	3.04.74	3.12.13
200 m	50		2.31.51	2.33.78	2.36.06	2.39.09	2.42.87	2.49.69	3.01.81	3.09.39	3.16.96

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vlinderslag

meisjes 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.13.30	0.14.70	0.16.00	0.17.30						
50 m	25	0.30.00	0.33.00	0.36.00	0.39.00	0.34.50		0.28.60	0.28.61		0.28.31
50 m	50	0.30.20	0.33.30	0.36.30	0.39.30			0.28.60			0.28.87
100 m	25	1.05.80	1.12.30	1.18.90	1.25.50	1.18.00		1.04.18			1.03.54
100 m	50	1.06.30	1.12.90	1.19.50	1.26.10			1.04.18			1.04.34
200 m	25	2.24.90	2.39.40	2.53.90	3.08.40	3.02.00		2.21.91			2.20.49
200 m	50	2.27.00	2.41.70	2.56.40	3.11.10			2.21.91			2.22.33

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.26.62	0.27.02	0.27.41	0.27.95	0.28.61	0.29.81	0.31.94	0.33.27	0.34.60
50 m	50		0.26.85	0.27.25	0.27.66	0.28.19	0.28.87	0.30.07	0.32.22	0.33.56	0.34.91
100 m	25		0.59.33	1.00.22	1.01.11	1.02.30	1.03.78	1.06.45	1.11.20	1.14.16	1.17.13
100 m	50		0.59.85	1.00.75	1.01.64	1.02.84	1.04.34	1.07.03	1.11.82	1.14.81	1.17.80
200 m	25		2.11.32	2.13.29	2.15.26	2.17.88	2.21.17	2.27.08	2.37.58	2.44.15	2.50.71
200 m	50		2.12.40	2.14.39	2.16.38	2.19.02	2.22.33	2.28.29	2.38.89	2.45.51	2.52.13

# totaaloverzicht niveaus en limieten 2009 - 2010

## 25 en 50 meterbanen



### vrije slag

meisjes 20 jaar 1989

		NIVEAUS 25-50m competitie				LIMIETEN					
		A	B	C	D	PGZK	NJK kb	NK kb	NKS	NJK	NK
25 m	25	0.12.30	0.13.50	0.14.80	0.16.00						
50 m	25	0.27.70	0.30.50	0.33.20	0.36.00	0.30.50		0.26.90	0.27.19		0.26.63
50 m	50	0.28.30	0.31.10	0.33.90	0.36.80			0.26.90			0.27.30
100 m	25	1.00.10	1.06.10	1.12.20	1.18.20	1.07.00		0.58.90			0.58.31
100 m	50	1.01.60	1.07.70	1.13.90	1.20.00			0.58.90			1.00.14
200 m	25	2.10.70	2.23.70	2.36.80	2.49.80	2.24.00		2.08.68			2.07.39
200 m	50	2.13.80	2.27.20	2.40.50	2.53.90			2.08.68			2.09.95
400 m	25	4.33.70	5.01.00	5.28.40	5.55.80	5.10.00		4.32.01			4.29.29
400 m	50	4.38.50	5.06.30	5.34.20	6.02.00			4.32.01			4.34.60
800 m	25	09.25.20	10.21.70	11.18.20	12.14.70			9.19.53			9.13.93
800 m	50	09.33.00	10.30.30	11.27.60	12.24.90			9.19.53			9.24.90
1500 m	25	17.53.80	19.41.20	21.28.60	23.16.00						17.56.29
1500 m	50	18.08.70	19.57.60	21.46.50	23.35.40						18.16.05

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

		A++	A+	A	B	C	D	E	F	G	H
50 m	25		0.25.29	0.25.67	0.26.05	0.26.56	0.27.19	0.28.33	0.30.35	0.31.62	0.32.88
50 m	50		0.25.72	0.26.10	0.26.49	0.27.00	0.27.65	0.28.80	0.30.86	0.32.15	0.33.43
100 m	25		0.54.85	0.55.67	0.56.50	0.57.59	0.58.97	1.01.43	1.05.82	1.08.56	1.11.31
100 m	50		0.55.94	0.56.78	0.57.62	0.58.74	1.00.14	1.02.65	1.07.13	1.09.93	1.12.72
200 m	25		1.59.13	2.00.91	2.02.70	2.05.08	2.08.06	2.13.42	2.22.95	2.28.91	2.34.87
200 m	50		2.00.88	2.02.70	2.04.51	2.06.93	2.09.95	2.15.39	2.25.06	2.31.10	2.37.15
400 m	25		4.12.02	4.15.80	4.19.58	4.24.62	4.30.92	4.42.26	5.02.42	5.15.02	5.27.62
400 m	50		4.15.44	4.19.28	4.23.11	4.28.22	4.34.60	4.46.10	5.06.53	5.19.30	5.32.08
800 m	25		8.37.83	8.45.60	8.53.36	9.03.72	9.16.67	9.39.97	10.21.39	10.47.29	11.13.18
800 m	50		8.45.49	8.53.37	9.01.25	9.11.76	9.24.90	9.48.55	10.30.58	10.56.86	11.23.13
1500 m	25		16.51.31	17.06.48	17.21.65	17.41.87	18.07.16	18.52.66	20.13.57	21.04.13	21.54.70
1500 m	50		16.59.58	17.14.87	17.30.16	17.50.56	18.16.05	19.01.93	20.23.49	21.14.47	22.05.45

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

## **25 en 50 meterbanen**



### **wisselslag**

**meisjes 20 jaar 1989**

		<b>NIVEAUS 25-50m competitie</b>				<b>LIMIETEN</b>					
		<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>PGZK</b>	<b>NJK kb</b>	<b>NK kb</b>	<b>NKS</b>	<b>NJK</b>	<b>NK</b>
100 m	25	1.09.40	1.16.30	1.23.20	1.30.20	1.17.50			1.05.76		
200 m	25	2.27.50	2.42.30	2.57.00	3.11.80	2.48.00		2.25.09			2.23.64
200 m	50	2.31.20	2.46.40	3.01.50	3.16.60			2.25.09			2.27.51
400 m	25	5.11.40	5.42.60	6.13.70	6.44.90	5.57.00		5.07.85			5.04.77
400 m	50	5.16.90	5.48.60	6.20.20	6.51.90			5.07.85			5.11.33

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

		<b>A++</b>	<b>A+</b>	<b>A</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>D</b>	<b>E</b>	<b>F</b>	<b>G</b>	<b>H</b>
200 m	25		2.14.46	2.16.47	2.18.49	2.21.18	2.24.54	2.30.59	2.41.35	2.48.07	2.54.80
200 m	50		2.17.21	2.19.27	2.21.33	2.24.07	2.27.51	2.33.68	2.44.66	2.51.52	2.58.38
400 m	25		4.44.90	4.49.17	4.53.45	4.59.15	5.06.27	5.19.09	5.41.88	5.56.13	6.10.37
400 m	50		4.49.61	4.53.95	4.58.29	5.04.09	5.11.33	5.24.36	5.47.53	6.02.01	6.16.49

**NK estafette limieten 2009 - 2010**

<b>Limieten NK zwemmen 50 meter baan Eindhoven 11-13 juni 2010</b>				
			50 meter baan	25 meter baan
4x100m	vrije slag	estafette dames	04:10,18	04:02,57
4x100m	wisselslag	estafette dames	04:37,94	04:30,34
4x200m	vrije slag	estafette dames	09:00,59	08:49,95
4x100m	vrije slag	estafette heren	03:43,56	03:34,40
4x100m	wisselslag	estafette heren	04:08,79	03:57,74
4x200m	vrije slag	estafette heren	08:14,92	07:57,65

<b>Limieten NK zwemmen 25 meter baan – Amsterdam 18-20 december 2009</b>				
				25 meter baan
4x100m	vrije slag	estafette dames		04:05,02
4x100m	wisselslag	estafette dames		04:33,07
4x200m	vrije slag	estafette dames		08:55,30
4x100m	vrije slag	estafette heren		03:36,57
4x100m	wisselslag	estafette heren		04:00,14
4x200m	vrije slag	estafette heren		08:02,48

<b>Limieten NJK zwemmen 50 meter baan – Amsterdam 18-20 juni 2010</b>				
			50 meter baan	25 meter baan
4x100m	vrije slag	est meisjes junioren 3 e.l.	04:32,48	04:26,45
4x100m	wisselslag	est meisjes junioren 3 e.l.	05:06,59	04:58,95
4x200m	vrije slag	est meisjes junioren 3 e.l.	09:56,96	09:45,56
4x100m	vrije slag	est jongens junioren 4 e.l.	04:03,36	03:53,42
4x100m	wisselslag	est jongens junioren 4 e.l.	04:31,66	04:19,02
4x200m	vrije slag	est jongens junioren 4 e.l.	08:54,69	08:35,63

<b>Limieten NJK zwemmen 25 meter baan – Heerenveen (onder voorbehoud) 29–31 januari 2010</b>				
				25 meter baan
4x100	vrije slag	meisjes junioren 3 e.l.		04:29,15
4x100	wisselslag	meisjes junioren 3 e.l.		05:01,96
4x200	vrije slag	meisjes junioren 3 e.l.		09:51,47
4x100	vrije slag	jongens junioren 4 e.l.		03:55,79
4x100	wisselslag	jongens junioren 4 e.l.		04:21,63
4x200	vrije slag	jongens junioren 4 e.l.		08:40,00

<b>Limieten NK sprint 26 en 27 juni 2010</b>				
				25 meter baan
4 x 50m	wisselslag	estafette heren		01:49,68
4 x 50m	vrije slag	estafette heren		01:38,97
4 x 50m	wisselslag	estafette dames		02:04,33
4 x 50m	vrije slag	estafette dames		01:53,11
4 x 50m	wisselslag	estafette Jongens Jeugd		01:58,36
4 x 50m	vrije slag	estafette Jongens Jeugd		01:45,66
4 x 50m	wisselslag	estafette Meisjes Jeugd		02:11,02
4 x 50m	vrije slag	estafette Meisjes Jeugd		01:58,93

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

***25 en 50 meterbanen***



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

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