

# LWK 2024

## Limieten

<https://mzpc.nl/lwk/>



### Limietperiode

De tijden dienen gezwommen te worden in de periode 27-12-2022 t/m 30-12-2023.

### Bonusregeling

Boven limiet inschrijven mag als er voldaan wordt aan de bonusregeling. Zwemmers die gebruik maken van de bonusregeling zullen worden geplaatst op de vrije banen in de 1e serie als baan opvulling.

LET OP! Er zullen geen extra series voort vloeien uit de zwemmers met het bonus limiet

Bonus tijden:

- 50m + 0.50 sec
- 100m + 1.00 sec
- 200m + 2.00 sec
- 400m + 4.00 sec
- 800m + 8.00 sec
- 1500m +15.00 sec

### Limieten Dames

P = paralympisch		Junioren 1-2	Junioren 3-4	Jeugd 1-2	Senioren
		J-limiet	J-limiet	I-limiet	I-limiet
<b>meisjes / dames</b>		25m	25m	25m	25m
<b>50m vrije slag</b>	<b>P</b>	00:37,0	00:34,8	00:32,5	00:31,3
<b>100m vrije slag</b>	<b>P</b>	01:19,2	01:14,5	01:09,6	01:07,9
<b>200m vrije slag</b>	<b>P</b>	02:58,5	02:47,9	02:31,0	02:28,3
<b>400m vrije slag</b>	<b>P</b>	06:06,2	05:40,0	05:19,8	05:14,5
<b>800m vrije slag</b>		12:49,9	11:54,8	11:12,4	10:44,1
<b>50m rugslag</b>	<b>P</b>	00:42,2	00:39,5	00:37,0	00:36,3
<b>100m rugslag</b>	<b>P</b>	01:31,1	01:25,3	01:19,9	01:17,5
<b>200m rugslag</b>		03:15,4	03:03,0	02:51,4	02:47,1
<b>50m schoolslag</b>	<b>P</b>	00:46,4	00:43,4	00:41,2	00:40,0
<b>100m schoolslag</b>	<b>P</b>	01:40,77	01:34,17	01:29,32	01:26,65
<b>200m schoolslag</b>		03:37,37	03:23,1	03:12,67	03:07,9
<b>50m vlinderslag</b>	<b>P</b>	00:40,49	00:37,16	00:34,84	00:33,54
<b>100m vlinderslag</b>	<b>P</b>	01:33,37	01:25,71	01:20,46	01:17,87
<b>200m vlinderslag</b>		03:27,36	03:10,34	02:58,68	02:52,1
<b>100m Wisselslag</b>		01:23,3	01:17,9	01:12,0	01:10,7
<b>200m wisselslag</b>	<b>P</b>	03:12,52	03:00,19	02:48,97	02:44,9
<b>400m wisselslag</b>		07:03,31	06:36,20	06:24,5	06:16,55

# LWK 2024

## Limieten

<https://mzpc.nl/lwk/>



### Limieten Heren

P=paralympisch		Juniores 1-2	Juniores 3-4	Jeugd 1-2	Senioren
		J-limiet	J-limiet	I-limiet	I-limiet
<b>jongens/heren</b>		25m	25m	25m	25m
<b>50m vrije slag</b>	<b>P</b>	00:32,87	00:30,53	00:28,36	00:27,71
<b>100m vrije slag</b>	<b>P</b>	01:11,15	01:06,10	01:01,40	01:00,00
<b>200m vrije slag</b>	<b>P</b>	02:38,57	02:27,30	02:16,84	02:14,34
<b>400m vrije slag</b>	<b>P</b>	05:34,19	05:10,48	04:47,68	04:42,16
<b>1500m vrije slag</b>		22:31,61	20:55,75	19:23,52	18:52,10
<b>50m rugslag</b>	<b>P</b>	00:35,89	00:33,13	00:30,71	00:29,99
<b>100m rugslag</b>	<b>P</b>	01:17,79	01:11,81	01:06,56	01:05,54
<b>200m rugslag</b>		02:50,37	02:37,27	02:25,77	02:24,01
<b>50m schoolslag</b>	<b>P</b>	00:41,21	00:38,04	00:35,05	00:34,00
<b>100m schoolslag</b>	<b>P</b>	01:30,38	01:23,42	01:16,86	01:14,93
<b>200m schoolslag</b>		03:13,16	02:58,28	02:44,26	02:39,97
<b>50m vlinderslag</b>	<b>P</b>	00:37,62	00:33,32	00:31,45	00:30,84
<b>100m vlinderslag</b>	<b>P</b>	01:23,14	01:13,64	01:09,53	01:08,11
<b>200m vlinderslag</b>		03:06,80	02:45,45	02:36,21	02:32,78
<b>100m Wisselslag</b>		01:22,3	01:16,1	01:07,9	01:05,2
<b>200m wisselslag</b>	<b>P</b>	02:56,68	02:43,29	02:31,01	02:28,56
<b>400m wisselslag</b>		06:36,08	06:06,07	05:39,04	05:33,10

### Limieten Estafettes

Dames	Juniores 2 el	Juniores 4 el	Jeugd 2 el	Senioren
<b>Estafette</b>	11-12	11-14	11-16	11-99
<b>4x100m vrije slag</b>	05:00,00	04:48,00	04:35,00	04:22,00
<b>4x200m vrije slag</b>	10:36,00	10:18,00	10:00,00	09:40,00
<b>4x100m wisselslag</b>	05:44,00	05:29,00	05:15,00	05:03,00

Heren	Juniores 2 el	Juniores 4 el	Jeugd 2 el	Senioren
<b>Estafette</b>	12-13	12-15	12-17	12-99
<b>4x100m vrije slag</b>	05:00,00	04:22,00	04:13,00	04:00,00
<b>4x200m vrije slag</b>	10:24,00	09:35,00	09:17,00	08:56,00
<b>4x100m wisselslag</b>	05:44,00	05:00,00	04:46,00	04:38,00

Estafette Gemengd	Juniores	Senioren
<b>4x50m vrije slag</b>	Max 5 series (3x finale en 2 rest series)	
<b>4x50m vrije slag</b>	Max 5 series (3x finale en 2 rest series)	